Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

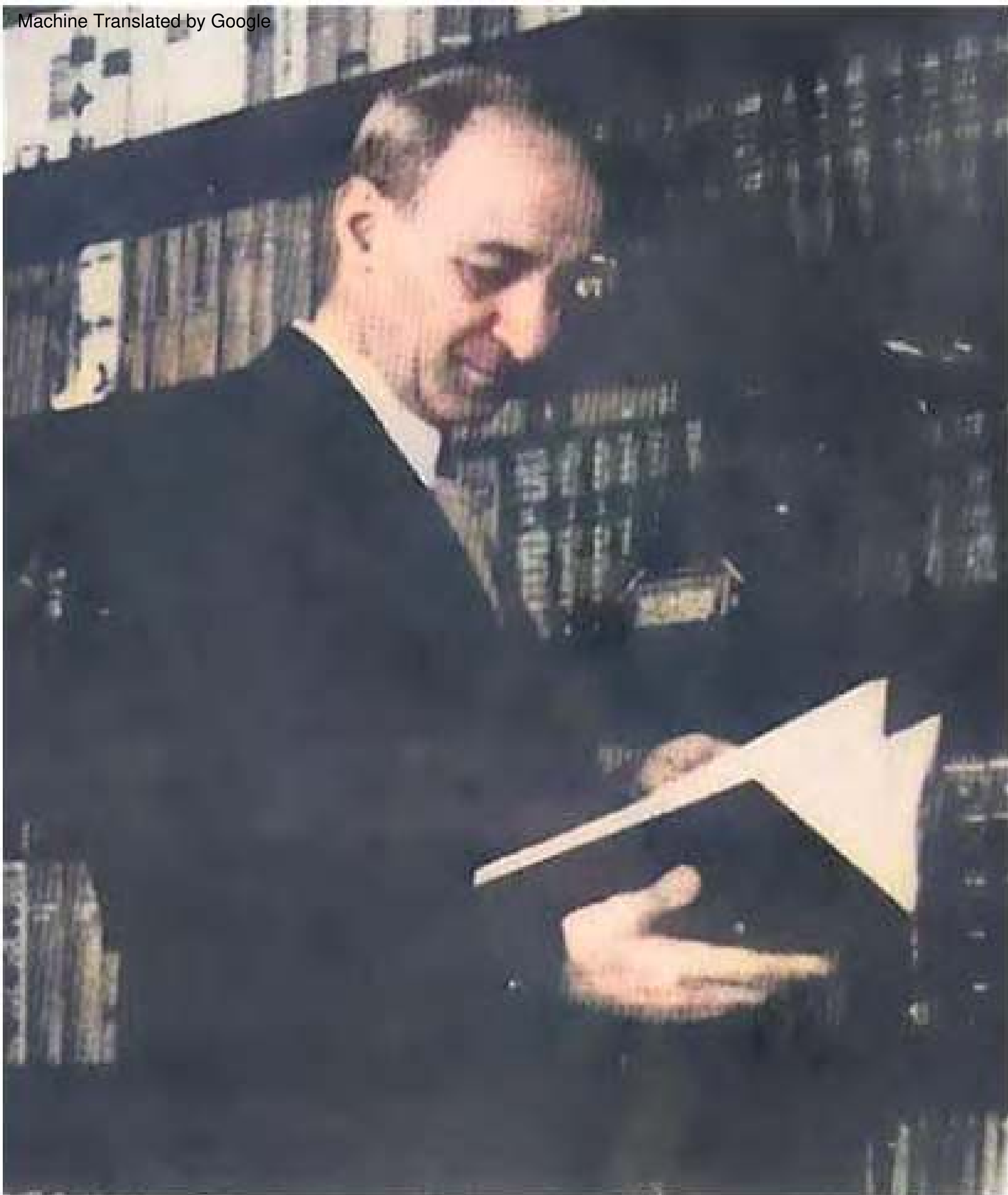
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



አርሻቪር ቴር ሆቫኔሲያን፣ የዚህ መጽሐፍ ደራሲ፣ በጭንቀት እየሞተ ነበር።
ከ 19 ዓመታት በፊት የተለያዩ በሽታዎች አሁን ከችግሮቹ ሁሉ በጥሬ-ቪጋኒዝም ሙሉ በሙሉ ይድናሉ, እና በ 75 ዓመቱ, በወጣት ሰው ጥንካሬ ሙሉ በሙሉ ጤናማ ነው. የእሱ
የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴው ሁሉም በሽታዎች እና ሌሎች መከራዎች የሚከሰቱት የበሰለ (የተገደሉ) ምግብ እና የኬሚካል መድኃኒቶች እና ሌሎች የሞቱ ንጥረ ነገሮችን በመመገብ መሆኑን ለሰዎች ለማሳየት ነው።

Machine Translated by Google

አርሻቪር ቴር-ሆቫኔሲያን (ኤተርሆቭ)

ጥሬ-መብላት

ከበሽታ፣ ከክፉ እና ከመርዝ የጸዳ አዲስ ዓለም

RAW-EATINGን ይዘዙ እና ያሰራጩ

ጥሬ መብላት መስፋፋት ከሁሉም በላይ ክቡር እና ነው።
በዚህ ዓለም ውስጥ በጣም የሰው ልጅ ሥራ

ስሪት፡ እንግሊዝኛ 3ኛ እትም ተሻሽሏል + የፋርስኛ እትም (1976) & 4
“የበሰለ መብላት፣ ገዳይ ሱስ” (1980) የሚል ርዕስ ያለው የፋርስ ቡክሌት ወደ እንግሊዝኛ ተተርጉሟል።

Machine Translated by Google

ይዘቶች

Machine Translated by Google

ክፍል ሁለት

Machine Translated by Google

ክፍል ሶስት

Machine Translated by Google

PREFACE እስከ 2ኛ እትም

የዚህ መጽሐፍ የመጀመሪያ ክፍል በ1963 RAW-EATING በሚል ርዕስ ታትሟል። ስለ አመጋገብ ያለኝን ፅንሰ-ሀሳቦች አጭር ማጠቃለያ ባቀፈው በዛ ትንሽ ጥራዝ ውስጥ፣ ሁሉንም ማለት ይቻላል ጥሬ-መብላትን በተመለከተ ሁሉንም ነገር ነክቻለሁ። በጥቅሉ ሲታይ፣ የተፈጥሮ ንጥረ ነገሮችን ወደ ተፈጥሯዊ ያልሆኑ ንጥረ ነገሮች የሚበላሹበት የምግብ አሰራር እና የማጣራት ስራዎች ጎጂ ስራዎች ብቻ ሳይሆኑ ቀላል የሆነውን እውነት ለአለም ለማወጅ ረጅም ንፋስ ያላቸውን ዝርዝሮች ውስጥ ማስገባት አያስፈልግም። የተፈጥሮን ህግ ይጥሳሉ, ነገር ግን የሁሉም በሽታዎች ዋነኛ መንስኤ ናቸው. በጣም አላዋቂው ሰው ሰዎችን ከበሽታ ከማላቀቅ ይልቅ በበሰሉ ምግቦች እና መርዛማ መድሃኒቶች ላይ የተመሰረተው የህክምና ሳይንስ የሰው ልጅን ወደ ተለያዩ ከባድ ህመሞች እንደሚመራው እና ሁሉም ህይወት ያላቸው ፍጥረታት ከበሽታው ነጻ መሆናቸውን በግልጽ ይገነዘባል።

በርዕሰ-ጉዳዩ ላይ ጥቂት መስመሮችን ብቻ ካነበበ በኋላ, ግልጽ የማየት ችሎታ ያለው ሰው ከግድየለሽነት ግድየለሽነት ይነሳል እና የሁኔታውን ሙሉ ክብደት ይገነዘባል. ይሁን እንጂ አብዛኞቹ ሰዎች፣ አሁን ባለው የሕክምና ሳይንስ የተሳሳተ ግንዛቤ ታውረውና በብዙ ታሳቢ ሐሳቦች ጭፍን ጥላቻ ስላላቸው፣ በጉዳዩ ላይ ተጨማሪ መረጃ እንዲኖራቸው ይፈልጋሉ። ለዚህም ነው በዚህ መጽሐፍ ሁለተኛ ክፍል ላይ በበርካታ ወሳኝ ጥያቄዎች ላይ ተጨማሪ እና ዝርዝር ማብራሪያዎችን ይዤ የመጣሁት። በተመሳሳይ ጊዜ ጥቅማጥቅሞች በመጀመሪያው ክፍል ውስጥ በርካታ ትናንሽ ማሻሻያዎችን እና እርማቶችን ለማድረግ እድሉ ተወስዷል. በመጽሐፉ የመጀመሪያ እትም ወቅት ጥሬ-መብላት የሚለው ሀሳብ ገና በመሠረታዊ ደረጃዎች ውስጥ ነበር; ዛሬ በብዙ አገሮች ውስጥ ተግባራዊ ሆኗል. በመላው ዓለም የሚገኙ በሺዎች የሚቆጠሩ አስተዋይ ሰዎች የበሰለ ምግቦችንና መርዛማ መድኃኒቶችን በመተው ከረጅም ጊዜ ሕመማቸው ራሳቸውን ፈውሰው በአሁኑ ጊዜ ግድ የለሽ የጤና እና የደስታ ሕይወት ማግኘት ችለዋል። በመጽሐፉ መጨረሻ ላይ ከእንደዚህ አይነት ሰዎች የተቀበሉትን በርካታ ደብዳቤዎች ትንሽ ምርጫ ሰጥቻለሁ.

አዲስ ማሽን ወይም መሳሪያ ሲፈጠር፣ ፈጠራውን ለማረጋገጥ ወይም ለማረጋገጥ ጥቂት የተሳኩ ሙከራዎች በቂ ናቸው ተብሎ ይታሰባል። በዛሬው ጊዜ በዓለም ዙሪያ በሺዎች የሚቆጠሩ ጤናማ ሰዎች ለዚህ ሕያው ማስረጃዎች ናቸው።

Machine Translated by Google

ጥሬ መብላት የሰውን ልጅ በምድር ላይ ካሉት በሽታዎች ሁሉ ጨካኝ መዳፍ ያድናል። ይህ ሳይንሳዊውን ዓለም ከዘገየ ግዴለሽነት ለመቀስቀስ እና ጥሬ መብላት ለሁላችንም የሚያስገኘውን ትልቅ ጥቅም ሁሉንም ለማሳመን በቂ ነው ብሎ አስቦ ሊሆን ይችላል።
ዛሬ በሱሶች የታወሩ ሰዎች የአለም የምግብ እጥረትን ለመታገል አለም አቀፍ ኮንፈረንሶችን በማዘጋጀት በአስቂኝ ጉዳዮች ላይ ማለቂያ የሌላቸውን ንግግሮች ሲያቀርቡ 80 በመቶው በተፈጥሯቸው ከተሰጡን እውነተኛ ምግቦች ውስጥ 80 በመቶ የሚሆኑት በማብሰል እና በማጣራት በገዛ እጃቸው ያለምንም ሀሳብ ወድመዋል።

ሁሉም እውነተኛ የሰብአዊ መብት ተሟጋቾች ድምፃቸውን እንዲያሰሙ እና በቀጣይነት ጥያቄዎቻቸው ባለሥልጣኖቹ ጥሬ የመብላት መርሆዎችን በተግባር ላይ ለማዋል አፋጣኝ እርምጃዎችን እንዲወስዱ እጋብዛለሁ። ለድርጊት ጊዜው ደርሷል.

ክፍል አንድ

ጥሬ የመብላትን ሀሳብ እንዴት እንደ ተረዳሁ

ጥሬ የቪጋን ምግብ በሰው የሚወሰድ ብቸኛው ምግብ መሆን አለበት። የበሰለ ምግብ የመመገብ ልማድ በዚህ ዓለም ውስጥ ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ መተው አለበት። ይህ የማይቀር የተፈጥሮ ፍላጎት ነው። የበሰለ ምግብን መመገብ በሰው ልጅ ታሪክ ውስጥ እጅግ አስከፊው አረመኔያዊ ድርጊት ነው፣ ማንም የማያውቀው የሚመስለው እና ሁሉም ሰው ራሱን ሳያውቅ የሚወድቅበት አረመኔያዊ ድርጊት ነው። ሀሳቡ ለአንዳንዶች ምንም ያህል እንግዳ ቢመስልም ልንቀበለው የማንችለው ፍፁም እውነት ነው።

ለ18 ዓመታት በጥንቃቄ ካጠናሁና ከመረመርኩኝ በኋላ የ10 ወገኖቼን ሞት ሳረጋግጥ ይህ እውነት ግልጽ ሆነልኝ።
የአንድ አመት ወንድ ልጅ እና የ14 አመት ሴት ልጅ በተፈጥሮ ባልሆነ አመጋገብ ምክንያት የተከሰቱ ናቸው። በፐርሺያ፣ በፈረንሳይ፣ በጀርመን እና በስዊዘርላንድ የተለያዩ ሙከራዎች የተደረጉት ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው የሕክምና ምርመራዎች በሰውነታቸው ውስጥ የተወሰነ በሽታን ለማወቅ እና በርካታ መድኃኒቶችን መሰጠቱ አደጋውን ወደ ፊት በማምጣት ረገድ ትልቅ ድርሻ ነበረው። ልጆቼ ከተፈጥሮ ውጪ በሆነ አመጋገብ እና በመርዛማ መድሀኒቶች ምክንያት ቀስ በቀስ በመበላሸታቸው እና የአካል ክፍሎቻቸውን በሙሉ በመጥፋታቸው ሞቱ።

Machine Translated by Google

ወደ ህክምና ሳይንስ ሚስጥሮች ዘልቄ ገብቼ ጥሩ እና መጥፎ ጎኖቹን በደንብ ለመታዘብ ችያለሁ ምክንያቱም ዶክተር የመሆን ተስፋ ስላላነሳሳኝ ወይም ምንም አይነት የገንዘብ ጥቅማጥቅሞች አገኛለሁ። የእኔ ማበረታቻ በመጀመሪያ ደረጃ የምወዳቸው ልጆቼን ጤና እንዲያገግሙ የምችለውን ሁሉ ለማድረግ ምኞቴ ነው ፣ እና በኋላም ለሰው ልጅ ጠቃሚ በመሆን የማስታወስ ችሎታቸውን ለማስቀጠል ከፍተኛ ፍላጎት ነበረው።

ለተሻለ ግንዛቤ እንድረዳ ያደረገኝ ሌላው ምክንያት የሕክምና ሳይንስ ድክመቶች ከአካዳሚክ መርሐ-ግብር ነፃ በሆነው ራስን በማስተማር ትምህርቴን የተከታተልኩበት ሙሉ በሙሉ አዲስ ሥርዓት ነው። በሕክምና ሳይንስ ስም በተደረጉት የተጋነኑ የዕድገት ንግግሮች ወይም ከመድኃኒቶች የሚገኘውን አስደናቂ ጥቅም በሚገልጹ ተረቶች ሰከርሁ አላውቅም። እነዚህን ጥያቄዎች በትችት አእምሮ ያቀረብኳቸው እና ሁልጊዜም በድክመታቸው ላይ የበለጠ ጭንቀት ውስጥ እጥላለሁ። በተጨማሪም ፣በሚሊዮን የሚቆጠሩ ብቃት ያላቸው ዶክተሮች እና በርካታ ቁጥር ያላቸው የኖቤል ሽልማት አሸናፊዎች ቢኖሩም ፣የሰለጠነ ሰው ከሌሎች እንስሳት በበለጠ ለተለያዩ በሽታዎች እና እንደ ስክለሮሲስ ያሉ በሽታዎች ሰለባ እንደሚሆን ያለማቋረጥ እጠብቀዋለሁ። ፣ የስኳር በሽታ ፣ የልብ ድካም እና ካንሰር በሚያስደነግጥ ፍጥነት ይጨምራሉ ፣ ይህም የሰውን ልጅ ከምድር ገጽ ጠራርገው ለማጥፋት ያስፈራራል። የበሽታዎችን ምልክቶች፣ የመድሃኒት ስሞችን እና መጠኖችን እንዲሁም ብዙ ጊዜ የሚፈለጉትን ውስብስብ ቀመሮችን በማስታወስ ጊዜዬን አላጠፋም ምክንያቱም ለፈተና ተቀምጬ ዲግሪ ለማግኘት አስቤ አላውቅም። ይልቁንስ በተቻለ መጠን ብዙ የሳይንስ ቅርንጫፎችን ለማጥናት እና ልዩ ልዩ የእውቀት ምንጮችን ለመፈተሽ ጊዜዬን አሳልፌያለሁ ፣ የተወሰኑ አስፈላጊ ነገሮችን ለመሳል ከቻልኩባቸው መሰረታዊ እና አጠቃላይ መርሆዎች ፣ ወሳኝ መደምደሚያዎች.

የ18 ዓመታት አድካሚ ጥናትና የጉልበት ውጤት በሁለት ትላልቅ ጥራዞች የተካተተ ሲሆን የመጀመሪያው 568 ገፆች ያሉት መጽሐፍ በ1960 በአርመንኛ ታትሟል።

Machine Translated by Google

የእያንዳንዱ ፋብሪካ ቀልጣፋ አሠራር በኢንጂነሩ በተገለጹት ሁሉም ጥሬ ዕቃዎች ወጥ አቅርቦት ላይ የተመሠረተ ነው።

እሳት እስካልተገኘበት ጊዜ ድረስ፣ ከተቀረው የእንስሳት ዓለም ጋር፣ የሰው ልጅ ያደገው እና ዝግመተ ለውጥን ያከናወነው በተፈጥሮ፣ ጥሬ ምግብ በመመገብ ነው። ነገር ግን እሳት ከተገኘበት ጊዜ ጀምሮ ብዙም ሳያሰላስል ወንዶች የተፈጥሮ ምግቦችን በእሳት ላይ አስቀምጠዋል, አስፈላጊ የሆኑትን ንጥረ ነገሮች አጥፍተዋል, ያዋረዱ እና ከዚያም ሰውነታቸውን ከነሱ ጋር ይመገባሉ. በዚህም ምክንያት በዛሬው ጊዜ ሁሉም የሰው ልጅ የሚሠቃዩባቸው በሽታዎች ሁሉ ፈጥረዋል።

የሰው አካል በማይቋረጥ የተፈጥሮ ጥረት የተገነባ ሕያው ፋብሪካ ነው። ከዚህ ፋብሪካ ግንባታ ጋር በተመሳሳይ መልኩ አስደናቂው ተፈጥሮአችን የፀሐይ ጨረሮችን በመጠቀም በሺዎች የሚቆጠሩ የተወሳሰቡ የሰውነታችንን ኦፕሬሽኖች ለማስተባበር እና ተመጣጣኝ ምርትን ለማረጋገጥ አስፈላጊ የሆኑትን ጥሬ ዕቃዎች በሙሉ ለማልማት ችሏል ። ከዚህም በተጨማሪ ተፈጥሮ እነዚያን ጥሬ እቃዎች ሙሉ ለሙሉ ፍጽምና የለሽ በሆነ መልኩ ከተለያዩ አካሎቻቸው ጋር በማስማማት በትንሽ የበቆሎ እህል፣ በደቃቅ የሮማን ዘር ውስጥ፣ በወይኑ እንጆሪ ወይም በዕፅዋት ቅጠል ውስጥ አስቀምጣለች። . እያንዳንዱ ለብቻው የሚወሰደው "ትንሽ" ምግብ እንደ ሰው ያለውን ሕያዋን ፍጡር በሕይወት ለማቆየት አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም ነገሮች ይይዛል።

በቁሳዊው ዓለም ከዝርዝሮቹ ትንሹ መዛባት

የፋብሪካውን አሠራር ለማቀላጠፍ በአንድ መሐንዲስ የተገነባ ወይም መደበኛ ምርታማነቱን ለማረጋገጥ በተጠቀሱት ጥሬ ዕቃዎች ላይ ስህተት በፋብሪካው አሠራር ላይ ተመጣጣኝ ብልሽት ያስከትላል. በተመሳሳይ ሁኔታ በሰው አካል ውስጥ የተወሳሰቡ ሂደቶችን ለስላሳ አሠራር ለማረጋገጥ በተፈጥሮ የታዘዙ ጥሬ ዕቃዎች ላይ ትንሽ መበላሸት ወይም ለውጥ በሰውነታችን መደበኛ ባዮሎጂያዊ ተግባራት ውስጥ መታወክ ያስከትላል እና እነዚህ ችግሮች በበሽታዎች መልክ ይታያሉ።

Machine Translated by Google

የሰው ልጅ በተፈጥሮ የተደነገጉትን ሙሉ ለሙሉ ሚዛናዊ የሆኑ ጥሬ ዕቃዎችን ለማጥፋት ወይም ለማዳከም የሚጠቀምባቸው የተለያዩ ዘዴዎች ማሰብን አይሽከሙም። ለዚያ ዓላማ ስልጡን ሰው የአጋንንት ፋብሪካዎችን፣ ምድጃዎችን፣ ምድጃዎችን እና ኩሽናዎችን ፈለሰፈ። በተፈጥሯዊ ምግቦች ጥራት ላይ ያለው እያንዳንዱ መበስበስ በሰው አካል ውስጥ ተመጣጣኝ መበላሸት ይከተላል. ተፈጥሯዊ አመጋገብ የሰውነታችንን መደበኛ አሠራር ያረጋግጣል, ከተፈጥሮ ውጭ የሆነ አመጋገብ ደግሞ ተግባራቱን ያልተለመደ ፈሳሽ ይከተላል. የበሽታዎች መብዛት በተፈጥሮ ምግቦች አካላት ውስጥ ከፍተኛ የሆነ የመበስበስ ውጤት ነው.

ሁሉም ፍላጎቶቹ በተፈጥሮ ህግ ከተሟሉ እ.ኤ.አ በእንስሳት ዓለም ውስጥ ፍጹም ፍፁም የሆነው የሰው አካል በጥሩ ጤንነት ቢያንስ ከ150 ዓመት እስከ ከፍተኛው 200-250 ዓመታት ሊኖር ይችላል። የበሰለ ምግቦች የሰውን የአካል ክፍሎች በተለመደው አቅም ብዙ ጊዜ እንዲሰሩ ያስገድዳቸዋል, ያለጊዜው እንዲደክሙ, የተለያዩ በሽታዎችን ያስከትላሉ እና የሰውን እድሜ ከመደበኛው የእድሜ ግዝፈት ያሳጥራሉ. አሁን ባለው የሳይንስ እድገት ዘመን የሰው ልጅ ሁሉንም በሽታዎች ማስወገድ የሚችለው የበሰለ ምግብን ሙሉ በሙሉ በመታቀብ ነው እናም ጉልበቱን ለረጅም ጊዜ የመቆየት ችግሮችን በማጥናት ላይ ብቻ ማዋል ይችላል.

በተመሳሳይ ጊዜ፣ ከተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ ጋር፣ የሰው ልጅ ቀሪው የተፈጥሮ ፍላጎቶቹ መሟላታቸውን ማረጋገጥ አለበት። እነዚህም ንፁህ አየር፣ ቀደም ብሎ መተኛት፣ ቀደም ብሎ መነሳት፣ አካላዊ ጉልበት፣ ሰው ሰራሽ ማሞቂያ አለመከልከል፣ ንጽህና እና የመሳሰሉት ናቸው።

ቀጥተኛ እና ቀጥተኛ ያልሆኑ የአመጋገብ በሽታዎች

የአመጋገብ በሽታዎች በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላሉ-ቀጥታ እና ቀጥተኛ ያልሆኑ ህመሞች. ቀጥተኛ የአመጋገብ በሽታዎች በተወሰኑ የአመጋገብ አካላት ከመጠን በላይ መብዛት ወይም የሌሎች እጥረት የሚከሰቱ ናቸው። የእሳት እና የእንስሳት ምግቦች በአመጋገብ ውስጥ ፕሮቲኖችን እና ቅባቶችን በማተኮር እና በመጨመር ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ, በተመሳሳይ ጊዜ ከፍተኛ የአመጋገብ ዋጋ ያላቸውን ንጥረ ነገሮች ያስወግዳል. ሳይንሱ እስካሁን ሊገነዘበው የቻለው ከእነዚህ ንጥረ ነገሮች መካከል ጥቂቶቹን ብቻ ነው, እነሱም ቪታሚኖች ተብለው የተሰየሙት እና ያለ ህይወት.

Machine Translated by Google

ሊኖር አይችልም. ከቀጥታ የአመጋገብ በሽታዎች መካከል ሁሉም ሥር የሰደደ በሽታዎች እና ጉድለት በሽታዎች መቀመጥ አለባቸው. ሕመሞቹ በከፍተኛ ፍጥነት እና ሚስጥራዊነት ያድጋሉ. በሽታው ወደ መጨረሻው ደረጃ እስካልገባ ድረስ እና የአካል ክፍሎች ሥራቸውን እስካላቆሙ ድረስ ግለሰቡ ራሱን እንደ ጤናማ አድርጎ ይቆጥረዋል. በከፊል እና የተደባለቀ የቫይታሚን እጥረት ሲከሰት በሽታው በመማሪያ መጽሃፍት ውስጥ በተገለጹት በተለይ በአቪታሚኖሲስ ምልክቶች አይታይም; ይልቁንም ለመግለፅ ቀላል ባልሆኑ ቅሬታዎች ይታያል።

ቀጥተኛ ያልሆኑ የምግብ መፍጫ በሽታዎች ተላላፊ በሽታዎች ናቸው. በሰው አካል ውስጥ በተለምዶ ብዙ ዓይነት ረቂቅ ተሕዋስያን ይኖራሉ ፣ በተለመደው ሁኔታ ለሰውነት ጠቃሚ አገልግሎት የሚሰጡ እና በልዩ (የተለያዩ) የሰው ህዋሶች ቁጥጥር ስር ያሉ ፣ ለትእዛዙም የሚያቀርቡት ። ነገር ግን በተሳሳተ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የተበላሹ እና የተዳከሙ ህዋሶች በጣም ተዳክመዋል እናም በሰርቫይቫል ህግ እነዚያ ረቂቅ ተሕዋስያን የበላይ ሆነው እራሳቸውን ከሴሎች ቁጥጥር ነፃ አውጥተው በጌቶቻቸው ላይ በማመፅ በሽታ አምጪ ተህዋስያን ይሆናሉ እና ተላላፊ በሽታዎችን በደንብ ያስከትላሉ ። ለእኛ የታወቀ።

አንዳንድ ጊዜ በጤናማ አካል ውስጥ ሊቋቋሙት የማይችሉት ተቃውሞ የሚያጋጥመው እና በአንድ ጊዜ የሚጠፋው የአጥቂ ተህዋሲያን ወራሪ ጦር ፣ በተዳከመ አካል ውስጥ እንደዚህ ዓይነት ተቃውሞ አይገጥመውም እና የተለየ ኢንፌክሽን ያስከትላል።

በአርሜኒያ መጽሐፌ ሁለተኛ ጥራዝ ላይ ለተላላፊ በሽታዎች ችግር ትልቅ ቦታ ሰጥቻለሁ፡ ለዚህም ምርመራ በ "Pathological Anatomy and Pathogenesis of Human Diseases" ላይ በቀረበው ጥናት ላይ የመጀመሪያውን ክፍል የተወሰኑ ክፍሎችን ተንትቻለሁ። በ 1956 የታተመው ታዋቂው የሶቪየት ሳይንቲስት አራተኛው ዳቪዶቭስኪ በብዙ አሳማኝ እውነታዎች ደራሲው ተላላፊ በሽታዎችን በመፍጠር ጥፋተኛ የሆኑት ረቂቅ ተሕዋስያን እንዳልሆኑ ያረጋግጣል ፣ ነገር ግን የሰውነት ደካማ ሁኔታ ፣ የኃይሉ ውድቀት የበሽታ መከላከል. ግን በሚያሳዝን ሁኔታ ፣ ልክ እንደ ሁሉም የበሰለ የምግብ ሱሰኞች ፣ ዳቪዶቭስኪም ፣ ያንን በሽታ የመከላከል አቅም እንዴት እንደምናድስ ማብራራት ወይም በተሻለ ሁኔታ ማሽቆልቆሉን መከላከል አልቻለም።

Machine Translated by Google

ረቂቅ ተሕዋስያንን መፍራት ሰዎችን በጣም ያስፈራቸዋል እናም እነሱን ለማምለጥ በጣም አደገኛ ወደሆኑት እርምጃዎች ይወስዳሉ ነገር ግን ሙሉ በሙሉ ተቃራኒ ውጤቶችን አግኝተዋል። ረቂቅ ተሕዋስያንን ለማስወገድ ጥሬ ምግቦችን ማብሰል በሕክምና ሳይንስ ውስጥ በጣም አሳዛኝ ስህተቶች አንዱ ነው.

ረቂቅ ተሕዋስያንን ከምድር ገጽ ማጥፋት አንችልም። እነሱ በሁሉም ቦታ ይገኛሉ ፣ ሁል ጊዜም ይኖራሉ እና ወደ ሰውነታችን በብዙ ቻናሎች ሊገቡ ይችላሉ። በተለይም ምግባችንን በማብሰል በመጀመሪያ ደረጃ የሴሎቻችንን የመቋቋም አቅም እናዳክማለን ከዚያም በምግብ እቃችን ውስጥ በተፈጥሮ ረቂቅ ተህዋሲያንን ለመዋጋት የታቀዱትን ተፈጥሯዊ አንቲባዮቲክስ እናጠፋለን። የበሰለ ምግብ ሱስ ያለባቸው እነዚያ ዶክተሮች እንኳን በእሳት ላይ የሚወድሙ ብዙ ቪታሚኖች የባክቴሪያ ባህሪያት እንዳላቸው ያረጋግጣሉ. ለዚህም ነው በቆሻሻ ክምር ላይ የሚመገቡ እንስሳት ልክ እንደ ሰው ለተላላፊ በሽታዎች የተጋለጡ አይደሉም።

የካንሰር ሴል የተበላሸ ቀጥተኛ ዘር ነው። ምግብ

ብዙ አብስለው የሚበሉ ሰዎች የሰው ልጅ ለዘመናት የበሰለ ምግብ ስለመመገበው ለምግብነት መለመድ አለበት እና ጥሬ ምግብን በአንድ ጊዜ መብላት ከጀመረ ሊሰቃይ ይችላል ብለው ያምናሉ። በሌላ አነጋገር የሞተር መኪናን ለተወሰነ ጊዜ በቆሸሸ እና ዝቅተኛ ቤንዚን ከሞላን ሞተሩ ተላምዶበት ሊሆን ይችላል እና የቆሸሸው ቤንዚን በንፁህ ነዳጅ ከተተካ ሊጎዳ ይችላል።

በመጀመሪያ የጥቂት ሺህ ዓመታት ጊዜ የሰው ልጅ ከቅድመ አያቶቹ ጋር በጥሬ ምግብ ብቻ ከኖረበት እና ከዳበረባቸው በቢሊዮኖች ከሚቆጠሩ ዓመታት ጋር ሲነጻጸር ምንም አይደለም። በዛ ላይ፣ ያ ሰው የበሰለ ምግብን አለመለመዱ የሚረጋገጠው በበሽታዎች ህልውና ነው ፣ይህም ይጠፋሉ እና የሰው ልጅ ጥሬ ምግብን ከተቀበለ በኋላ ወደ መደበኛ ስራው ይመለሳል።

እውነት ነው በዝግመተ ለውጥ ሕጎች የሰውነታችን አካል መላመድ ይሞክራል። እራሱን ወደሚቀበለው ምግብ, ግን አንዳንድ ሰዎች በሚያስቡት መንገድ አይደለም. ለተወሳሰቡ ሂደቶች እና ለሴሎች ልዩ ዋና ተግባራት አስፈላጊ የሆኑት እነዚያ የተመጣጠነ ምግብ ንጥረ ነገሮች በቀላሉ በእሳት ተጽዕኖ ይደመሰሳሉ። ስለዚህ, የ

Machine Translated by Google

በበሰሉ ተመጋቢዎች ዘንድ ጠቃሚ ናቸው ተብለው የሚታሰቡ ምግቦች እነዚያ አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች ይጎድላቸዋል፣ ነገር ግን ይልቁንስ የተትረፈረፈ ፕሮቲኖች፣ ስብ እና ካርቦሃይድሬትስ አቅርቦት አላቸው ይህም ከሴሎች ፍላጎት ብዙ ጊዜ ይበልጣል።

ሴሎቹ ከፍ ያለ ተግባራቸውን ለማስወጣት አስፈላጊ የሆኑትን አልሚ ንጥረ ነገሮች ያለማቋረጥ ስለሚያገኙ ሙሉ እድገታቸውን እና ልዩ ችሎታቸውን አያገኙም ወይም አንዴ ካገኙ በኋላ እነዚያን ተግባራት የመፈጸም ችሎታቸውን ያጣሉ ። ከበርካታ አመታት እጦት እና ፅናት በኋላ፣ ከብዙ ሚሊያርድ ሴሎች አንዱ፣ ቀሪ አቅማቸው የተነፈገበት፣ በመጨረሻ የሴሎችን እድገት ከሚገድቡ ዘዴዎች የሚላቀቁበት ቀን ይመጣል። ከዚያም ራሳቸውን ከጋራ ሕይወት ይለያሉ፣ ራሳቸውን ችለው ራሳቸውን ችለው በሴሉላር ፈሳሽ ውስጥ በብዛት የሚዋኙትን የሕብረ ሕዋስ ግንባታ ቁሳቁሶችን በብዛት ይበላሉ፣ ከፍላጎታቸውም በላይ በተለመዱት ሴሎች ውድቅ የተደረጉ እና በኩራት የተሞሉ ናቸው። በጂስትሮልትረስ ባዮሎጂስቶች የተመሰገነ - ፕሮቲኖች (በተለይ የእንስሳት ፕሮቲኖች) ፣ ቅባቶች እና ሁሉም ናይትሮጂን ንጥረ ነገሮች። ከዚያ በኋላ በሚያስደነግጥ ፍጥነት, ቸልተኛ እና እብሪተኝነት ያድጋሉ, እና በዘፈቀደ ሁኔታ ይባዛሉ, በጣም አስፈሪ የሆነ ስብስብ ይፈጥራሉ, አዲስ ህይወት ያለው ፍጡር, በእድገት ሂደት ውስጥ, በዙሪያው ያሉትን ነገሮች ሁሉ ያጠፋል እና በመጨረሻም አንድ ጥሩ ቀን. ያንን አስደናቂ ሕንፃ፣ የሰውን አካል ያዋርዳል። የአዲሱ ፍጥረት ስም ካንሰር ነው። ይህ የበሰለ ምግብ እውነተኛ ዘር ነው, ሴሎች እንዴት ከምግብ ዕቃዎች አወቃቀር ጋር እንደሚጣጣሙ የሚያሳይ ሕያው ማስረጃ ነው.

መብላት.

በፕላኔታችን ላይ ሕይወት ለመጀመሪያ ጊዜ ሲገለጥ ተፈጥሮ በራሷ ላይ ነበረች። የመጀመሪያዎቹን ነጠላ ሕዋስ ፍጥረታት ለመፍጠር የተሳካለት በጣም የመጀመሪያ ደረጃ የግንባታ ቁሳቁስ (ፕሮቲን ፣ ስብ እና ካርቦሃይድሬትስ) ብቻ ነው። ልክ እንደ ሲሊንደር፣ መሳሪያ ወይም ትንሽ ዝርዝር መሐንዲስ በፋብሪካው ላይ አዲስ ተግባር እንደሚጨምር፣ በመቀጠልም አዲስ አካልን በግንባታ ቁሳቁሶቹ (አትክልት አካላት) ላይ በመጨመር ተፈጥሮ በእንስሳት አካላት ላይ አዲስ ተግባር ይጨምራል። ይህ አድካሚ ስራ ተፈጥሮን በቢሊዮኖች ለሚቆጠሩ አመታት ስራ እንዲበዛባት አድርጎት የነበረ ሲሆን በዚህ ጊዜ ውስጥ ጥሬ እቃዋን ከጋራ ባክቴሪያ እስከ ማልማት አድርጋለች።

Machine Translated by Google

ዛሬ የምናውቃቸው ፍሬዎች እና በእነዚያ የአትክልት ጥሬ እቃዎች ኤጀንሲ
አማካኝነት ግን በተመሳሳይ ጊዜ ከዝግመተ ለውጥ ጋር, የፈጠረውን ባለ አንድ ሴል
የእንስሳት ፍጡር ድንቅ እንስሳ አድርጎ ፈጠረ.

እንደ አለመታደል ሆኖ፣ ከእሳት መገኘት በኋላ፣ የሰው ልጅ ተፈጥሯዊ ዝግመተ ለውጥ ቆሟል፣ እና ይባስ ብሎ በትልቅ ፍጥነት ወደ ኋላ እየተመለሰ ነው። እሳትና ሌላው በሰለጠነ ሰው የተፈለሰፈው አስቂኝ የመበላሸት ዘዴ እነዚያ በቢሊዮኖች ለሚቆጠሩ ዓመታት በተፈጥሮ ምግቦች እና በዚህም ምክንያት በእንስሳት ህዋሶች ውስጥ የተከማቹ የላቀ የስነ-ምግብ ባህሪያትን ያወድማሉ እና ወደ ቀድሞው አይነት ይመለሳሉ ነገርግን በትጋት ያቀርባሉ። የእነዚያ ሴሎች ዓላማ የለሽ እድገትን ለማረጋገጥ የሚያገለግሉ በጣም የተለመዱ የግንባታ ቁሳቁሶች። የነቀርሳ ህዋሶች የእነዚያ ቀደምት ሴሎች እውነተኛ ናሙናዎች ናቸው። አጭር እይታ ለሌላቸው ባዮሎጂስቶች የሰውነት ግንባታ ቁሳቁሶች ፕሮቲኖች ናቸው ፣ እነሱም በጣም የተለመደ መዋቅር ድንጋዮች እና ጡቦች ናቸው። ለተለያዩ የሞርታር ዓይነቶች እና ለተወሳሰበ ፋብሪካ ግንባታ በጣም አስፈላጊ የሆኑትን እና በበሬ ስቴክ ወይም ባርቤኪው ውስጥ የማይገኙ በርካታ ዝርዝሮች ላይ ፍላጎት የላቸውም።

በአርሜኒያ መጽሐፌ ሁለተኛ ቅጽ ላይ፣ ከሞላ ጎደል ወስኛለሁ።
የካንሰር አመጣጥ ችግርን ለመመርመር 300 ገጾች.
ለዚሁ ዓላማ በታዋቂው አሜሪካዊ የሳይቶሎጂስት ኢቪ ኮውድሪ "የካንሰር ሕዋሳት" (1955) በርዕሰ ጉዳዩ ላይ ከተደረጉት ልዩ ልዩ ጥናቶች እጅግ በጣም የተሟላ እና ሁሉንም ጠቃሚ ጥናቶች, መረጃዎች, የተሰበሰበውን ጠቃሚ ጽሑፍ ገምግሜያለሁ. በብዙ ታዋቂ ሳይንቲስቶች የታተሙ አስተያየቶች እና መደምደሚያዎች። በሳይቶሎጂስቶች ራሳቸው ባገኙት የምርምር መረጃ፣ የካንሰር ሕዋሳት የሚመነጩት ከላቁ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር እጥረት እና ከእነዚያ የጋራ የግንባታ ቁሳቁሶች መብዛት እንደሆነ በእርግጠኝነት አረጋግጫለሁ።

የበሰለ ምግብ ሱስ ከሁሉም የበለጠ አደገኛ ነው።
ምክትል

Machine Translated by Google

አንባቢው ከበርካታ ታዋቂ ሳይንቲስቶች እና ፕሮፌሰሮች መካከል አንዳቸውም እነዚህን ቀላል እውነቶች ለምን እንደማይመለከቷቸው እና ለምን ማንም ሰው የበሰለ ምግብ የመመገብ ልማድ ከተፈጥሮ ውጭ እና አደገኛ እንደሆነ አይነግረንም ብሎ ሊያስብ ይችላል። ምክንያቱ የሰው ልጅ በሙሉ የምግብ ሱሰኛ እና የምግብ ሱሰኝነት ሁሉንም ሰው አሳውሮታል. ማንም ሰው አብስሎ መብላት መጥፎ እንደሆነ እና ከክፉ ድርጊቶች ሁሉ እጅግ አስከፊው እንደሆነ ማንም አይገነዘብም። አንድ ዓይነት ንጥረ ነገር ብቻ የመፈለግ ፍላጎት አይደለም፣ ነገር ግን አንድ ሰው በሺዎች ለሚቆጠሩ ንጥረ ነገሮች ያለው ናፍቆት ድምር (እና ምን "አስደናቂ" ፣ "ተፈላጊ" ንጥረ ነገሮች) ድምር ነው። በተጨማሪም አጭር እይታ ያላቸው የበሰሉ ተመጋቢዎች የምግብ እቃዎች የሚስተናገዱባቸው ወራዳዎች መብዛት ብልጽግናን እና የላቀነትን ይመለከታሉ። በዓለም ላይ በብዛት በሚገኙ የተለያዩ በሽታዎች ውስጥ.

ሰውዬው እንደ ሻይ፣ ቡና፣ ኮኮዋ፣ ትምባሆ፣ አልኮሆል፣ ኦፒየም፣ ኮኬይን፣ ሞርፊን እና የመሳሰሉትን መርዝ የያዙ ንጥረ ነገሮች ሱስ ይሆናል። የበሰለ ምግቦች በጊዜ ሂደት በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ውስጥ እንደ ደም መላሽ ቧንቧዎች ግድግዳ ላይ, በመገጣጠሚያዎች መካከል, በስብ ሴሎች መሃል እና በሌሎችም ክፍሎች ውስጥ የሚከማቹ ብዙ አይነት መርዞች ያመነጫሉ. የመድኃኒት ሱሰኛ ለሄሮይን ያለው ፍላጎት ከሰውነቱ መደበኛ የፊዚዮሎጂ ፍላጎት እንደማይነሳ ሁሉ፣ የበሰለ የበላ ሰው የበሰለ ምግብ ፍላጎት፣ የረሃብ ስሜቱ የሰውነቱ መደበኛ ፍላጎት አይደለም። ይልቁንም የሱሱ ፍላጎት ነው። በሰው አካል ውስጥ በተሰበሰበው መርዝ የሚቀሰቀሰው የስሜታዊነት መግለጫ ነው; በሰውነት ውስጥ የተዘፈቁ በሽታዎች ፍላጎት, የሰው ልጅ የከፋ ጠላት ጥሪ ነው.

ያ አስከፊ ጥፋት በሰው ልጅ አካል ውስጥ ገብቷል።
በእራሱ ወላጆቹ, ልክ ከእንቅልፍ ጀምሮ. ለዚያም ነው አንድ ሕፃን ማስተዋል በጀመረበትና መናገር በጀመረበት ቅጽበት የምግብ ሱሰኝነት አጥብቆ ይይዘው ነበር እናም ከዚያን ጊዜ ጀምሮ እስከ ህይወቱ ፍጻሜ ድረስ የበሰለ ምግብን እንደ መደበኛ ምግቡ እና እንደ ጠንካራ ፍላጎቱ ይቆጥረዋል.

Machine Translated by Google

ለእሱ እንደ ፊዚዮሎጂያዊ ፍላጎት; ለእውነተኛ ረሃብ የሚሳተው በዚህ ምክንያት ነው።

የበሰለ ምግብ ፍላጎት ረሃብ አይደለም።

የበሰለ ተመጋቢ እንደ ዎልትስ፣ እህል፣ ጥሬ ፍራፍሬ እና አትክልት ያሉ ልዩ የተፈጥሮ ምግቦችን ለመመገብ ሲሞክር እና ምንም አይነት ጥሬ ምግብ የመመገብ ፍላጎት ከሌለው የሰውነቱ ተፈጥሯዊ ፍላጎቶች በዚያን ጊዜ ሙሉ በሙሉ ተሟልተዋል እና ጠግቦአል። ነገር ግን ይህ ቢሆንም፣ ምንም እንኳን ከእለት ተዕለት የምግብ ፍላጎቱ ውስጥ ብዙ ጊዜ መውሰድ የነበረበት ቢሆንም፣ አሁንም ምንም እንዳልበላ እና በጣም የተቀመመ ስጋ፣ የበለጸገ እና የምግብ ፍላጎት ያለው ሆኖ ይሰራል። ይህ ከእንግዲህ ረሃብ አይደለም. በሰውነት ውስጥ የተከማቸ እና አሁን ትኩስ መርዝ የሚጠይቁት መርዞች የሚያስከትሉት ብስጭት ነው. እዚያ የተኛበት የጋኔኑ ጩኸት ነው ተዘርግቶ የሰውን ፍጡር ለመቅደድ አዳዲስ መሳሪያዎችን የጠየቀው። አስተዋይ፣ ጠንከር ያለ ጥሬ-በላ ሰው፣ ቀን ከሌት ጩኸቱን ይሰማል፣ ነገር ግን በሙሉ ነፍሱ ችላ ይለዋል እና አንድ ቅንጣትን አያደርግም።

የበሰለ መብላት የሰው አካል እንዲሠራ ያስገድዳል መደበኛ አቅማቸው ከሶስት እስከ አራት ጊዜ

ሁሉም የሰው አካላት የተፈጥሮ የመጠባበቂያ ሃይል ክምችት አላቸው። አብዛኛውን ጊዜ የሚሠሩት ከአቅም አቅማቸው ሩብ ነው፣ የቀረውን ጉልበታቸውን በኋላ ላይ በልዩ ድንገተኛ አደጋ ወይም በእርጅና ጊዜ ጥቅም ላይ እንዲውል ያደርጋሉ። ስለዚህ "በተለመደው" ሁኔታዎች የልብ ምት መጠን 70 -
በደቂቃ 72 ምቶች (የጥሬ ተመጋቢው 58-62 ብቻ ሲሆን) ይህም በልዩ ሁኔታዎች በደቂቃ ከ200 ምቶች በላይ ሊጨምር ይችላል።
ዳግመኛ በተለመደው የአተነፋፈስ ጊዜ 500 ሲሲ አየር ወደ ሳንባ ይወጣል እና ይወጣል, ነገር ግን በልዩ የመተንፈሻ አካላት ጥረት እስከ 3700 ሲ.ሲ.

ጥሬ-በላተኛው የምግብ መፍጫ አካላትን በአንድ አራተኛ ይጠቀማል የእነሱ እምቅ አቅም, በዚህም ምክንያት የእሱ አካላት ከመጠን በላይ መጫን ወይም ድካም አይሰማቸውም. የበሰለ-በላው ግን የምግብ ፍላጎቱን በተስተካከለ ምላሾች ካበረታታ በኋላ ያበሳጫል።

Machine Translated by Google

ቅመማ ቅመም ፣ አፕሪቲፍስ እና ሌሎች የማይረቡ አነቃቂዎች ሆዱን ይሞላል ፣ በዚህም የምግብ መፍጫ አካላት ሁሉንም የመጠባበቂያ ሃይላቸውን ወደ ተግባር ለማስገባት ይገደዳሉ እና ከዚያ በኋላ የሚቀርበውን ፍላጎት መቋቋም አይችሉም። ሰው ባወረደው ቻናል አስጸያፊውን ምግብ እንዲመልስ ወይም ከአንጀቱ በንጽህና እንዲወጣ የተገደደበት ጊዜ ነው። የሚገርመው ነገር በቂ እንዲህ ያሉ የማቅለሽለሽ ድርጊቶች በበሰለ-በላተኛ እንግዳ አይቆጠሩም።

የምግብ መፍጫ አካላት ከመጠን በላይ በመጨመራቸው እንደ ልብ ፣ ጉበት እና ኩላሊት ያሉ ብዙ ተጨማሪ አካላት እንዲሁ ወደ ሥራ ይዘጋጃሉ።
እነዚህ የአካል ክፍሎች የሚሰሩት ተጨማሪ ስራ ቶሎ ቶሎ እንዲደክሙ እና ያለጊዜው ከስራ እንዲወጡ ያደርጋል። በዚህ ምክንያት የአንድ ሰው ህይወት ብዙ ጊዜ ቢቀንስ ምንም አያስደንቅም. የምግብ ሱሰኛው የማይጠቅሙ፣ ጎጂ እና መርዛማ ንጥረ ነገሮችን በመመገብ ፍላጎቱን ያረካል፣ የሆዱን ተግባር ሸባ ያደርገዋል እና የመርካትን ቅዠት ለራሱ ይፈጥራል። . የጥሬ-በላ ሆድ ሁል ጊዜ እረፍት ላይ ነው, ምንም እንኳን በአጠቃላይ ባዶ ቢሆንም, ነገር ግን ሰውነቱ በእውነቱ የተሞላ እና በእውነተኛው የቃሉ ስሜት የተሞላ ነው.

የበሰበሰ በልቶ ወደ ጥሬ መብላት ለመቀየር ሲወስን መጀመሪያ ላይ ምንም ያህል ቢበላ እርካታ አይሰማውም። ብዙውን ጊዜ ደስተኛ ከመሆን ይልቅ የምግብ ሱሰኞች በዚህ ሁኔታ ቅር ይላቸዋል። በእነሱ አስተያየት፣ ለረሃባቸው ቀጣይነት ያለው ምክንያት የሚመገቡት የሚበሉት ምግቦች ዝቅተኛ የአመጋገብ ዋጋ ያላቸው እና እንደ ምግብነት ዋጋ የሌላቸው በመሆናቸው ነው። ይህ አሰቃቂ የተሳሳተ ግንዛቤ ነው። በተቃራኒው፣ እነዚያ ምግቦች ሁለቱም ገንቢ እና ሙሉ በሙሉ ሚዛናዊ ናቸው። የሰው ህዋሶች ባለመገኘታቸው ለዓመታት ሲሰቃዩ ኖረዋል። የሰዎች የምግብ መፍጫ አካላት አቅም ሙሉ በሙሉ ከአጻጻፍ እና ከተዋሃዱ አካላት ዝግጅት ጋር ይዛመዳል. ለዚያም ነው ሆዱ እነዚያን ምግቦች በደስታ ተቀብሎ ቶሎ ያለሰልስና ብዙም ሳይዘገይ ወደ አንጀት የሚሸጋገር ሲሆን ሴሎቹ በራሳቸው ተራ በተራ በረሃብ እየተዳከሙና እየተዳከሙ እነዚያን ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች በቅንነት በመምጠጥ ብዙ ጊዜ ይፈልጋሉ። ከእነሱ የበለጠ.

Machine Translated by Google

የታመሙት ህዋሶች ይድናሉ፣ የተዳከሙት ይድናሉ፣ የቦዘኑ ህይወታቸውን መልሰው ያገኛሉ። በአንፃሩ የስብ ህዋሶች በረሃብ ማቅለጥ ይጀምራሉ ፣የመርዛማ ክምችት ቀስ በቀስ ይጠፋል እና ከመጠን በላይ ውሃ ከሰውነት ይወጣል። ከዚያም መደበኛ፣ ንቁ ህዋሶች በትዕግስት እና በእንቅስቃሴ ማጣት የወፈሩትን ቀርፋፋ ህዋሶች ይተካሉ። በሰውነት ክብደት ውስጥ ያለው ፈጣን መቀነስ ጤናን እና ጥንካሬን እንደገና እንደሚያገኝ እርግጠኛ ምልክት ነው።

ይህ እውነታ የአንድን ሰው ልብ በደስታ እና በደስታ መሙላት አለበት. ለእነዚያ ንጥረ ነገሮች ወዲያውኑ በሰውነቱ ውስጥ ተሰራጭተው ጤናን, ጥንካሬን, ጥንካሬን እና ጉልበትን ይስጡት. ምንም እንኳን ሁሉም የአካል ክፍሎች እና እጢዎች በጣም የተትረፈረፈ የምግብ አቅርቦት ቢያገኙም, ምቾት እና ምቾት መስራት ሲችሉ በህይወቱ ውስጥ ለመጀመሪያ ጊዜ ነው. ምንም እንኳን በዚያ ቀን ሰውነቱ ከሚፈልገው በላይ የሆነ ጥሩ ምግብ ቢወስድ ወይም አንጀቱ እና ሴሎቹ ሊዋጡ ቢችሉም ሆዱ አይቀበለውም ወይም የማቅለሽለሽ ስሜት አይፈጥርበትም ፣ በኃይልና በኃይል አስወጡት። ከመደበኛ ፍላጎቱ በላይ ያሉት ምግቦች በሆድ ውስጥ አይቆዩም ለመበስበስ; ወደ መርዝነት አይለወጡም ወይም የምግብ መፈጨት ችግርን አያመጡም። ይልቁንም የምግብ መፈጨትን ሳያደርጉ ወዲያውኑ ሆዱን ወደ አንጀት ይለፋሉ እና በዚያው ቀን በሰው አካል ላይ ትንሽ ጉዳት ሳያስከትሉ ከሰውነት ሰገራ ጋር ይወጣሉ። ስለዚህ, ሆዱ ሁል ጊዜ ቀላል ይሆናል, አንጀቱ እና ደሙ በተሟላ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ይጫናሉ.

ከዚያ በእንደዚህ አይነት ቅጽበት, ጥቂት ጥቂቶችን የበሰለ ምግብ ለመብላት ይሞክር. ሆዱ እነዚያን እንግዳ እና የማይፈለጉ ንጥረ ነገሮች በቁጣ እምቢ ይላል። ምላጩ የሚሰማው ከፍተኛ ደስታ ቢኖርም እነዚያ ቁርስዎች በሆዱ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ይተኛሉ ፣ የምግብ ፍላጎቱን ለመዝጋት እንደ ማቆሚያ ሆነው ያገለግላሉ እና መደበኛውን የምግብ መፈጨት እንቅስቃሴውን ሽባ ይሆናሉ። ነገር ግን አንድ የበሰለ ሰው በዚህ ሁኔታ በጣም ረክቷል እና ደስተኛ ነው, ምክንያቱም ፍላጎቱን ስላረካ, ሆዱን ስለሞላ እና አሁን "ጠግኗል." ጥሬ መብላት ያለውን ጥቅም የተረዳው ሰው ይህን ሁኔታ ያስፈራዋል። ሰውነትን የሚመግቡት ጥሬው የአትክልት ምግቦች መሆናቸውን፣ የሞቱ አስከሬኖች መሆናቸውን በሚገባ ተረድቷል።

Machine Translated by Google

ከእሳት የሚወጡት ማገዶዎች ብቻ ናቸው, እናም የተለያዩ መርዞች እና በሽታዎች ምንጮች ናቸው.

የሰዎች አመጋገብ ህይወት ያላቸው ሴሎችን እና የሞቱ ሴሎች አስከሬን አይደለም

ሙሉ በሙሉ ሚዛናዊ የሆኑ ምግቦች ህይወት ያላቸው ሴሎችን ያቀፈ ነው. አሁን የአትክልት አካላት, ምድርን ከለቀቁ በኋላ, ለረጅም ጊዜ በህይወት ይቆያሉ. የሮዝ ቡድ በአበባ ማስቀመጫ ውስጥ ማበቡን የቀጠለ ሲሆን እህሎች ግን ከተሰበሰቡ ከዓመታት በኋላ በመትከል ላይ ናቸው። ነገር ግን የተገደሉት የእንስሳት ሕዋሳት ወይም ከአካላቸው የተሰረቁት የወተት ሕዋሳት በአንድ ጊዜ ይሞታሉ, ከዚያም መበታተን እና ወደ መርዝነት ይለወጣሉ, ምግብ ማብሰል ደግሞ ወደ አስከፊ ነገር ይለውጣቸዋል. የእንስሳትን ፕሮቲኖች ከአትክልት ፕሮቲኖች እንደሚበልጡ መቁጠር በጣም አሳዛኝ የፍርድ ስህተት ነው፣ይህም የስጋ አምላኪ ባዮሎጂስቶች አጭር እይታ ማሳያ ነው። የእንስሳት ፍጡር የአትክልት ፕሮቲኖችን እንደሚያስተላልፍ እና ወደ ሙሉ ሚዛናዊ ንጥረ ነገሮች እንደሚለውጥ አምነን ከተቀበልን እንደ ቀበሮዎች ፣ ተኩላዎች ፣ ውሾች ፣ ድመቶች እና ነብር ያሉ የእንስሳት ሥጋ እንደዚህ ባሉ “ሙሉ ሚዛናዊ” ፕሮቲኖች የሚመገቡት የእንስሳት ሥጋ መሆን አለበት ። ከፍተኛ የአመጋገብ ዋጋ; የእንደዚህ አይነት አውሬዎች ሥጋ መርዛማ ባህሪ በጣም ግልፅ ከመሆኑ የተነሳ በጣም ያደረ የስጋ ሱሰኛ እንኳን ሊበላው አይደፍርም።

በግላቸው ቅድመ-ዝንባሌ የተበረታቱ እነዚያ ባዮሎጂስቶች በስጋ ውስጥ ልዩ ጥቅሞችን ፈልጉ ፣ የማይተኩ አሚኖ አሲዶች የሚባሉትን በማወቅ እነዚያ አሚኖ አሲዶች የሚፈጠሩት በእንስሳት ከሚበሉት በጣም የተለመዱ ሣሮች ነው የሚለውን ተግባር ከግምት ውስጥ አላስገቡም ፣ የላም ፍጡር የመብላት አቅም ያለው በየትኛው የሳይንስ ሕግ ነው ። አሚኖ አሲዶችን ከትንሽ አረም እና ሳሮች ያዘጋጁ ፣ ግን የሰው አካል በጣም ከፍተኛ ጥራት ካለው የአትክልት ምግቦች ተመሳሳይ ውህዶችን ለማዘጋጀት የሚያስችል ዘዴ የለውም?

ምን ያህል ሚሊዮን ህንዳውያን በስጋ ከሚቀርቡት አሚኖ አሲዶች ውጭ ይኖራሉ?

Machine Translated by Google

አጭር የማየት ችሎታ የሕክምና ትልቁ ጉድለት ነው።
ሳይንስ

የበሰለ ምግብ ሱስ ያለባቸው የባዮሎጂስቶች ትልቁ ስህተት አጭር እይታቸው ነው። ጥቃቅን በሚመስሉ ጉዳቶች ዓይኖቻቸውን ጨፍነዋል እና ፈጥኖም ይሁን ዘግይቶ ግድየለሽ በሚመስሉ ምክንያቶች የሚያስከትለውን ከባድ መዘዝ አስቀድሞ አይገነዘቡም። አባባላችንን በጥቂት ምሳሌዎች እናሳይ። የበሰለ ምግቦች, በተለይም የስጋ ምግቦች, በመርዝ የተሞሉ ናቸው. አሁን ማንም ሰው ሊገነዘበው በማይችል ሁኔታ ስለሚከሰት ሥር የሰደደ መመረዝ ማንም አይመለከተውም እናም በዚህ አይነት ጉበት መመረዝ ምክንያት ልብ ወይም ኩላሊቶች በጊዜ ውስጥ ጉዳት ቢደርስባቸውም በሽታው ባልታወቀ ምክንያት ነው. መመረዙ አሁንም ጠንከር ያለ እና ከተቅማጥ እና ትውከት ጋር አብሮ ሲሄድ እንደ የጨጓራ እክል ይቆጠራል. በመመረዝ መላውን ፍጡር የሚነካውን እና ተጎጂውን ወዲያውኑ ለሞት የሚዳርግ ሁኔታን ብቻ ይገነዘባሉ። በዚህ መንገድ የስንት ንፁሃን ህይወት ተሰውቷል!

ወንዶች በየቀኑ በምግብ መካከለኛ ወደ ደም ወሳጅ ቧንቧዎች እና ደም መላሾች የሚገቡትን ቆሻሻዎች አያዩም, እና በመርከቦቹ ግድግዳዎች ላይ ተደራርበው ሲቀመጡ, ምንባባቸውን በማጥበብ እና በድንገት አንድ ቀን የደም ዝውውርን ያቆማል, አጭር. - የማየት ችሎታ ያላቸው ሰዎች ክስተቱን እንደ "ያልተጠበቀ" አድርገው ይመለከቱታል.

ወንዶች በሚሊዮን ቶን የሚቆጠር አቅም ወዳለው ግዙፍ ግድብ ሲሮጡ በከባድ የጎርፍ ውሃ ምክንያት የሚፈጥረውን አስፈሪ ግፊት አያስተውሉም። ነገር ግን በእነዚያ የጎርፍ ውሃዎች ተጽዕኖ ለረጅም ጊዜ እየተንቀጠቀጠ ያለው ይህ ግድብ በመጨረሻ ሲደረመስ በመጨረሻ የመፍረሱ ምክንያት አንድ ትንሽ ልጅ በድንገት በተወረወረው ድንጋይ ነው ። ቀደም ሲል ጥሬ-በላ ሰው ለካንሰር መንስኤዎች የሚሰጠውን ትክክለኛ ጽንሰ-ሐሳብ አይተናል. ይህንን በመቃወም 400 "የካንሰር በሽታ አምጪ ወኪሎች" በምርምር ሳይንቲስቶች የቀረቡልን, የበሰለ ምግብ ሱስ ያለባቸው, ከእነዚህም መካከል እንደ ሜካኒካል ብስጭት እና የሲጋራ ማቃጠል ያሉ እቃዎች, ህጻኑ ከተወረወረው ድንጋይ የበለጠ ዋጋ የለውም.

Machine Translated by Google

እያንዳንዱ አካል በሚሊዮን የሚቆጠሩ ህዋሶች ያሉት የሰውነት አካል ሥራ በሚሠራበት የተቀናጀ የጉልበት ሥራ ነው። በእነዚያ ህዋሶች ላይ የሚገፋው አመጋገብ የተወሰኑ አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች ሲጎድል፣ ሴሎቹ ህይወታቸውን ያጣሉ እና ጥቅም ላይ መዋል ይጀምራሉ። የኢነርጂ ክምችቱ አሁን ወደ መስክ ውስጥ ገብቷል, ነገር ግን እነሱም, ብዙም ሳይቆይ ተዳክመዋል. ኦርጋኑ ሥራውን በሆነ መንገድ ወይም በሌላ መንገድ እስከተከናወነ ድረስ አጭር የማየት ችሎታ ያላቸው ሰዎች ቀይ ብርሃንን አያዩም; ነገር ግን በመጨረሻ በእንቅስቃሴው ወደ ኋላ ሲቀር, እንዲህ ዓይነቱ አካል እንደታመመ እና ለመድሃኒት እርዳታ እንደሚሰጥ ይናገራሉ. ነገር ግን፣ ለዓመታት በእሳት የተቃጠሉትን የምግብ ንጥረ ነገሮች ንጥረ-ምግቦችን በትንሽ ክኒን ወይም የመርዝ መጠን በመተካት እና ወደ አካል ጉዳተኞች ህዋሶች ለልዩ ሥራ አቅማቸውን ያጡ ሊሆኑ ይችላሉ?

በምግብ ቦይ ውስጥ ለቀናት ከተኛ በኋላ ስጋ፣ እንቁላል፣ ቅቤ እና አይብ በብዛት ይበሰብሳል እና የአንጀት እብጠት ያስከትላሉ ፣ የዚህም በጣም የተለመደው ተቅማጥ ነው። ነገር ግን አንድ ሕፃን በትክክል የተቅማጥ ምልክቶች ሲታዩ, ጥፋቱ በሙሉ በሰገራ ላይ በሚታዩ ጥቂት የፍራፍሬ ቆዳዎች ላይ ይደረጋል. ማንም ሰው የፍራፍሬ ቆዳዎች በልጁ አንጀት ላይ ምንም አይነት እብጠት ሊያስከትሉ እንደሚችሉ ማንም የሚጠይቅ ምንም አይነት መበስበስ ወይም መበስበስ ሳያደርጉ, በገቡ በጥቂት ሰዓታት ውስጥ ሰውነታቸውን ሳይቀይሩ ሲወጡ. ሰዎች እንቁላል፣ስጋ፣ቅቤ እና ማርን እንደ መደበኛ እና አስፈላጊ ምግቦች ነገር ግን ፍራፍሬን እንደ ሁለተኛ ነገር ስለሚቆጥሩ ይህ ሁሉ አሳዛኝ ነገር የሚነሳው ወይ ሊበላ ወይም ሊበላ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ "ሆዳቸውን ከስርዓት ውጭ ላለማድረግ" ልጆች ፍራፍሬን እንዳይበሉ መከልከል አስፈላጊ ነው.

የበሰለ-በላተኛ ክብደት እንደ ጥሩ ጤና መስፈርት ተደርጎ ሊወሰድ አይችልም።

ከመጠን በላይ ውፍረት በጣም አደገኛ በሽታ ነው።

የሰው አካል አሁንም ከተፈጥሮ ውጭ የሆነን መቋቋም እስከቻለ ድረስ አመጋገብ እና ትግሉን ለመቀጠል, የተለያዩ ቅሬታዎች እንደ የምግብ ፍላጎት ማጣት, የምግብ አለመፈጨት, የጨጓራ እና ሌሎች የሆድ ቁርጠት, ኮላይቲስ, ወዘተ የመሳሰሉት ናቸው. እነዚህ ሁሉ የአካል ጉዳተኞች ሁሉንም መንገዶች ለመጠቀም የሚያደርጉት ትግል ውጫዊ መግለጫዎች ናቸው።

Machine Translated by Google

ከተፈጥሮ ውጭ የሆነ አመጋገብ የሚያስከትለውን ጎጂ ውጤት ለማስወገድ እና በውስጡ የሚመረቱትን መርዛማ ንጥረ ነገሮችን ከሰውነት ለማስወጣት መወገድ። ሕመምተኛው ክብደት መቀነስ ይጀምራል ከዚያም "የተመጣጠነ" ምግቦችን በመስጠት እሱን ለማጠናከር ይሞክራሉ. ፍጡር በመጨረሻ የተሸነፈበት እና ትግሉ ያቆመበት ቀን የሰው ልጅ ወይ ይችን አለም ይሰናበታል ወይም በተቃራኒው የምግብ ፍላጎቱ ይጨምራል እናም አልጠግብም ብሎ መብላት ፣ በደንብ መፈጨት ፣ መወፈር ፣ ጤናውን መልሶ ማግኘት ይጀምራል ። እና ጥንካሬ." በሌላ አነጋገር፣ በዚያ ቀን የሰው አካል፣ ትግሉን ትቶ፣ ራሱን ከተፈጥሮ ውጪ ከሆነው የአመጋገብ ሥርዓት ጋር "ያስተካክላል" እና መሠረቱ በሰው ልጆች ላይ ካሉት በጣም አደገኛ በሽታዎች አንዱ የሆነው ማለትም ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ የሰውነት አካል (corpulence) ነው።

ከተፈጥሮ ውጪ በሆኑ ምግቦች ጫና በመሸነፍ ሰውነት እራሱን ለማስተናገድ እና በእንደዚህ አይነት ምግቦች የሚመረቱ የተለያዩ ጎጂ ንጥረ ነገሮችን ወደ ኦርጋኒክ ውስጥ ለማስገባት ይገደዳል. ተቀማጭ ከዚያም ስብ, ዩሪክ አሲድ እና ተዋጽኦዎች, ኮሌስትሮል, የጋራ ጨው, ከመጠን ያለፈ ፈሳሽ, ካልኩሊ, scirhous ምስረታ, ዕጢዎች, የማይነቃነቅ እና ጥገኛ ሕዋሳት, multinucleated ግዙፍ ሕዋሳት (polykaryocytes), ትልቅ ኒውክላይ (megakaryocytes) ጋር ሕዋሳት, ወዘተ. አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ህዋሶች ከመደበኛ ሴሎች መጠን ብዙ መቶ እጥፍ ይደርሳሉ, ነገር ግን ምንም ጠቃሚ ስራ ለመስራት አቅም የላቸውም.

እነዚያ ሁሉ ጭራቆች በሰው ውስጥ ለመፍጠር በሰውነት ውስጥ ይከማቻሉ የጤንነት እና የጥንካሬ ቅዠት ፣ በእውነቱ እሱ ቀስ በቀስ መበላሸት ይሰቃያል። ጡንቻዎቹ ቀጭን እና ደካማ ይሆናሉ, የእሱ ልዩ እና ንቁ የሆኑ ሴሎች ቁጥር እየቀነሰ ይሄዳል, እና የአካል ክፍሎቹ ይባክናሉ. ዓለማችን በብዛት የበዛባቸው እነዚያ "ጠንካሮች"፣ "ጠንካራ" ሰዎች፣ የሚያብለጨልጭ ፓንች፣ ጥቅጥቅ ያሉ የሰባ ክንዶች፣ የተንጠለጠሉ እጆች እና ከመጠን በላይ የስብ ሽፋን ያላቸው፣ በእውነቱ፣ በቆዳ የተሸፈኑ አጽሞች ናቸው። እያንዳንዳቸው ደካማ እና የተዳከመ ጡንቻዎቻቸውን በወፍራም በግ ጭነዋል፣ እሱም ያለምክንያት ይመገባል እና ከራሱ ጋር በየቦታው ይሸከማል። ግን ለመናገር እንግዳ ነገር ፣ እንደዚህ ያሉ ሰዎች ያለማቋረጥ ስለ ጤናቸው ፣ ጉልበታቸው እና ጥንካሬያቸው ይመካሉ።

በጠንካራነታቸው በጣም ይኮራሉ, በንግግር ውስጥ ማጣቀሻ በተሰጠ ቁጥር, እንጨት ይንኩ ወይም በምስራቅ ውስጥ ያለቅሳሉ; ከሚወዷቸው ክብደታቸው አንድ ጥራጥሬ እንዳያጡ. አንድ ሰው ደርዘን ጥራዞችን በእንደዚህ አይነት አሳዛኝ አጭር እይታ ምሳሌዎች ሊሞላ ይችላል።

Machine Translated by Google

በእሳት ላይ የወደሙትን ጥሬ እቃዎች የሚተካ መድሃኒት የለም።

ሁሉም መድሃኒቶች በአጠቃላይ ጥቅም ላይ የሚውሉ ምልክቶች ናቸው. በሌላ አነጋገር ለታካሚው ጊዜያዊ እፎይታ ለመስጠት ወይም የበሽታውን ምልክቶች ለመደበቅ እንደ ማስታገሻነት ያገለግላሉ. በምንም አይነት ሁኔታ በማብሰያ ድስት እና ድስት ውስጥ የተበላሹትን ጥሬ ንጥረ ነገሮች ቦታ መውሰድ አይችሉም. ብዙ ታላላቅ ሳይንቲስቶች አደንዛዥ ዕፅን በጥብቅ ይከለክላሉ. በእንግሊዝ ውስጥ፣ በእንግሊዝ ሕዝብ ጥሩ ሥራ ላይ በሚውል ሰፊ ክፍል ላይ ለአራት ዓመታት ተኩል ጊዜ የፈጀ አድካሚ ጥናት ካደረጉ በኋላ፣ የፔክሃም ባዮሎጂስቶች ከሕዝቡ መካከል ዘጠኝ በመቶው ብቻ ይዝናና ወደሚል መደምደሚያ ደረሱ። መልካም ጤንነት; ቀሪዎቹ 91 በመቶ የሚሆኑት ታመው ነበር፣ ምንም እንኳን አብዛኞቹ ሕመማቸውን ባያውቁም። ከክሊኒካዊ ሕክምናዎች በኋላ ድምዳሜያቸው ያለ ምንም ልዩነት ለሕክምና የተመረጡት ሁሉም በሽታዎች ለህክምናው ምላሽ ሰጡ ፣ ግን በኋላ በታካሚዎች አጠቃላይ ጤና ላይ ጉልህ መበላሸት ተስተውሏል ። ይህ ማለት መድሃኒቶች የበሽታውን ምልክቶች ብቻ ይደብቃሉ, ነገር ግን ጉዳቱ በተዳከመው አካል ላይ ተጨምሮ በሽታውን የበለጠ ያባብሰዋል.

ስለዚህ፣ ላለመታመም የሚፈልግ ወይም አስቀድሞ ከታመመ፣ ጤንነቱን መልሶ ለማግኘት ተስፋውን በመድኃኒት ላይ ማያያዝ የለበትም። ይልቁንም ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ ምግቦችንና አደንዛዥ እጾችን ከመውሰድ መቆጠብ እና ጥሬ በመብላት በተፈጥሮ ህግ መሰረት መኖር አለበት!

ይህ ትክክለኛው፣ አስተማማኝ እና ሳይንሳዊ መንገድ ነው፣ የመድሃኒት ህክምና ግን በርቸር-ቤነርን ለመጥቀስ፣ “ተንኮል እና ማታለል” ብቻ ነው። በእኔ አስተያየት, ይበልጥ ተገቢ በሆነ መልኩ ቅዠት እና ራስን ማታለል ተብሎ ሊጠራ ይችላል. ኒቼ መድሀኒቶችን "የጅራፍ ጅራፍ" ብሎ ጠርቶታል። ዶክተሮች የሆስፒታል ታካሚዎቻቸውን ለሁለት እኩል በመክፈል፣ አንዱን ቡድን በመድሃኒት እና በበሰሉ ምግቦች በማከም፣ ሌላውን ደግሞ በጥሬው የሚበላ ምግብ በማከም እና በመቀጠል ሁለቱን ውጤቶች በማነፃፀር የኔን መግለጫ እውነትነት በቀላሉ ማሳመን ይችላሉ። እርስበእርሳችሁ. ይህ መሠረታዊ እና ወሳኙ ፈተና ነው፣ አለበለዚያ ጥሬ መብላትን የሚቃወሙ እያንዳንዱ መከራከሪያዎች አነስተኛ ዋጋ ወይም ዋጋ ሳይኖራቸው ይቀጥላል።
መግለጫዎቻችንን በምልክት ከሚታዩ የመድኃኒት ሕክምናዎች ጥቂት ምሳሌዎችን እናሳይ።

Machine Translated by Google

ህመም ሰውነታችን በአደጋ ላይ መሆኑን የሚያሳይ የማስጠንቀቂያ ምልክት ነው, ለእርዳታ የእኛ አካል ጩኸት. ነገር ግን ይህንን አደጋ ከማስወገድ ይልቅ የዚህን አደጋ ስሜት ወደ አእምሮአችን የሚያስተላልፉትን ነርቮች እናጠፋለን እና ድምፃቸውን በመርዝ መጠን እናጥፋለን። ይህ በእንዲህ እንዳለ በሽታው የማይቀር አካሄድን ይወስዳል, አሁን በመድሃኒቶቹ ጎጂ ውጤቶች ተባብሷል.
ሌላ ምሳሌ ብንሰጥ፡- የደም ቧንቧችን ምንባቦች በቆሻሻ ተሞልተው ሲጠብ፣ልብ ደምን በሰውነታችን ውስጥ ለማዘዋወር ከፍተኛ ሃይልን መጠቀም ይኖርበታል በዚህም ምክንያት የደም ግፊቱ ይጨምራል። ነገር ግን የደም ስሮቻችንን ከቆሻሻዎች ከማጽዳት ይልቅ ነርቮቻቸውን ለመዘርጋት እና ምንባባቸውን ለማስፋት የሚረዱ መርዞችን እንጠቀማለን። የመርዛማው ውጤታማነት እስካለ ድረስ, ደሙ በመርከቦቹ ውስጥ በበለጠ በነፃነት ይፈስሳል እና ግፊቱ ለጊዜው ይወድቃል. ይሁን እንጂ ተፅዕኖው እንደጠፋ መርከቦቹ ወደ ቀድሞ ሁኔታቸው ይመለሳሉ, በተጠቀሙባቸው መድሃኒቶች እርምጃ የበለጠ ተዳክመዋል.

በሰውነት ላይ ጎጂ ውጤት የሌለው መድሃኒት የለም.
ነገር ግን በዚህ ጉዳይ ላይ ጥቂት ቁጥር ያላቸው ህትመቶች የታዩት ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ነው ከነዚህም አንዱ "ከአደንዛዥ ዕፅ ሕክምና ጋር የሚደረጉ ምላሾች" (1955)፣ በዶክተር ሃሪ ኤል. አሌክሳንደር፣ የክሊኒካል ሕክምና ፕሮፌሰር ኢምሪተስ፣ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ የሕክምና ትምህርት ቤት ፣ ብዙ ጠቃሚ መረጃዎችን ይሰጠናል። እርግጥ ነው፣ በአጠቃላይ መድኃኒቶች ተጠያቂ የሚሆኑት ተጎጂውን ወዲያውኑ ለሚገድሉት ወይም በከባድ በሽታዎች መልክ እንዲታዩ ለሚያደርጉ ችግሮች እና ምላሾች ብቻ ነው። እንኳን በዚያን ጊዜ እነዚያ ውስብስቦች አንድ ሺህ አንድ ብቻ በእርግጥ ተመዝግቧል; ቀሪው በዘላለም ርሣት ውስጥ ይኖራል።

እያንዳንዳቸው ከ 350,000 ንጥረ ነገሮች መካከል አንዱ እንደሆነ ተረጋግጧል መድሃኒቶችን ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ የሚውሉት ውስብስብ ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ. ነገር ግን ከነሱ መካከል በጣም አደገኛ የሆኑት ፔኒሲሊን ፣ ኦውሬኦማይሲን ፣ ስትሬፕቶማይሲን ፣ የሜርኩሪ ውህዶች ፣ የሱልፎናሚድ ቡድን መድኃኒቶች ፣ ዲጂታልስ ፣ ክትባቶች ፣ ሴረም ፣ ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች (ቲያሚን ፣ ኒያሲን ፣ ወዘተ) ፣ አቶፋን ፣ ኮርቲሶን ፣ ጉበት ማውጫ ፣ ኢንሱሊን ፣ አድሬናሊን እና ብዙ ናቸው ። በጋራ ጥቅም ላይ የሚውሉ ሌሎች መድሃኒቶች.

Machine Translated by Google

ለዚህ ጥያቄ በጣም ጥንቃቄ የተሞላበት ግምት መስጠት አስፈላጊ ነው. ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች እና ኦርጋኒክ ተዋጽኦዎች ፣ ሰዎች የምግብ ንጥረ ነገሮችን እና ምርቶቻቸውን በኩሽና ውስጥ ለመተካት በሚፈልጉበት ጊዜ አንድን ሰው በመብረቅ ፍጥነት ይገድላሉ ፣ ብዙውን ጊዜ ወደ ሰውነት ከገቡ በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ። በ 1951, 324 ሚሊዮን እና በ 1952, 350 ሚሊዮን ግራም ፔኒሲሊን ብቻ በሰው ደም ውስጥ በኩሽና ውስጥ የተቃጠሉትን ተፈጥሯዊ አንቲባዮቲኮችን ለመተካት ተደረገ.

ወደ ሰው አካል ከገቡ በኋላ መድሃኒቶች በሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎችን ይገድላሉ, አንዳንዴም ከአምስት እስከ አስር ደቂቃዎች ውስጥ, በአናፊላክሲስ በኩል, በአስር ሺዎች የሚቆጠሩ ሌሎች ደግሞ ለብዙ በሽታዎች ይጋለጣሉ, ከእነዚህም ውስጥ የተጣራ ሽፍታ, dermatitis, prickly ልንጠቅስ እንችላለን. ሙቀት, ኤክማማ, ፑርፑራ, ብሮንካይተስ አስም, ፖሊአርቴራይተስ, የጉበት ለኮምትስ, አገርጥቶትና, nephritis, nephrosis, aplastic አናሚ, የሴረም ሕመም እና እከክ.

ሰዎች የእነዚያን መድሃኒቶች ለሞት እና ለበሽታዎች መንስኤ የሚሆኑትን ሀላፊነቶች ዓይናቸውን ጨፍነዋል፣ እና ጥፋተኛውን በሰውነታችን ላይ ባለው ከፍተኛ ስሜት ላይ ለማዋል ይፈልጋሉ። ነገር ግን ይህ እጅግ በጣም ስሜታዊነት መንስኤው ምን እንደሆነ, ጥያቄውን በዝምታ ያስተላልፋሉ.

ድሆች ልጆቼ በዓመት ውስጥ ብዙ ጊዜ እንደዚህ ባሉ በሽታዎች እና የቆዳ በሽታዎች ይጎዱ ነበር. እኛ ሁልጊዜ የሚበሉትን ምግብ ስህተት ለመፈለግ እንሞክራለን ፣ ብዙ የሐኪም ማዘዣ የሰጡ ሐኪሞች ግን ስለ ያዙት መድሃኒት አደገኛነት ምንም እንኳን አንድም ቃል አልተናገሩም። ልክ እንደሌሎች ሚሊዮኖች፣ መድሃኒቶች ሰዎችን ለመፈወስ ብቻ እንጂ እንዲታመም አይደለም ብለን እናምን ነበር። አንድ ጊዜ ሁለቱም ልጆቼ በአንድ ቀን የጃንዲስ በሽታ አለባቸው። አገርጥቶትና በሽታ ሁለቱም አንድ ላይ የሚያጠቃ ተላላፊ በሽታ እንዳልሆነ ስለምናውቅ በጣም ተገርመን ነበር። ዛሬ ሌሎች ወላጆችን እንደዚህ አይነት አደጋ ከማስጠንቀቅ በቀር የህሊናዬን ንዴት ለማስታገስ የማደርገው ነገር የለም።

በአሁኑ ጊዜ በጣም አደገኛ መድሃኒቶች በጣፋጭ ዘፈኖች እና ማራኪ ምስሎች በመታገዝ በየቀኑ ሊወሰዱ የሚችሉ ጠቃሚ ነገሮች እንዴት እንደሚወደዱ መመልከት በጣም ያሳዝናል. በተወሰኑ አገሮች ውስጥ, በእርግጥ,

Machine Translated by Google

መድሀኒት እና ፋርማሲ ወደ ትልቅ የንግድ እና ትርፋማነት ስጋቶች ተለውጠዋል።

ጥሬ መብላት ሁሉንም ዓይነት መድሃኒቶች መጠቀምን ያቆማል, ምክንያቱም በሽታዎች በማይኖሩበት ጊዜ በተፈጥሮ መድሃኒት አያስፈልግም.
በሽታዎች የምግብ እቃዎች መበላሸት ምርቶች ናቸው; እነርሱን ማሸነፍ የሚቻለው በአመጋገብ ማስተካከያ ብቻ ነው. በሽታዎችን በመድኃኒት ለማሸነፍ የምናደርገው ጥረት ሁሉ እጅግ አደገኛና ከንቱ የሆኑ ሙከራዎች ሊከሽፉ ይችላሉ።
ቀድሞውንም የእነሱ አስከፊ መዘዞች ፊት ለፊት ይመለከቱናል።

አዳዲስ የበሽታ ዓይነቶች ያለማቋረጥ ይታያሉ; ትንሽ
ህመሞች ለከባድ በሽታዎች ቦታ ይሰጣሉ. በዚህ ምክንያት ወንዶች ያለማቋረጥ አዳዲስ የሴረም እና ክትባቶችን ያዘጋጃሉ, ጠንካራ እና ጠንካራ አንቲባዮቲኮችን ያገኛሉ እና ቀስ በቀስ ብዙ ስህተቶች, ውስብስቦች እና አደጋዎች ውስጥ ይሳተፋሉ.

በህክምና ሳይንስ ዘርፍ ታይቶ የማይታወቅ እና መሰረታዊ ለውጥ መደረግ አለበት።
ሁሉም ሀቀኛ እና ህዝባዊ ስሜት ያላቸው ዶክተሮች ለሰው ልጅ ፋብሪካ የታቀዱ ጥሬ እቃዎች እንዳይበላሹ በአንድ ጊዜ መነሳት እና ንቁ እርምጃዎችን መውሰድ አለባቸው.

አጭር እይታ በሌላቸው ሰዎች አስተያየት, ጥሬ መብላት ማለት ነው
ወደ ቅድመ ታሪክ ሰው ወደ ቀደመው ህይወት መመለስ. እንደ እውነቱ ከሆነ, ከማብሰያ እና ከማጣራት ስራዎች የበለጠ ለሥልጣኔ ውርደት የለም. ጥሬ-በላተኛው
የሥልጣኔ በሽታ እየተባለ የሚጠራውን ሰቆቃ በመተው በሥልጣኔ ያገኘውን ቴክኒካል እድገት የሰውን ጥሬ ዕቃ ንፅህና ወደ ማጥፋት ለመቀየር ፈቃደኛ አይሆንም። ያለበለዚያ በቴሌፎን መነጋገርን፣ በአየር መጓዝን ወይም ፍሬውን በማቀዝቀዣው ውስጥ ማቆየት ያለውን ምቾት አይረሳም።

ለብዙ መቶ ዘመናት ሰዎች በጣም ዓይነ ስውር እና አላዋቂዎች ስለሆኑ ሁልጊዜ የበሰለ ምግቦችን መመገብ እንደ ተፈጥሯዊ ቀዶ ጥገና አድርገው ይመለከቱታል. እና አሁን ለመጀመሪያ ጊዜ ስለ ጥሬ መብላት ሲሰሙ እንደ እንግዳ እና የማወቅ ጉጉ ነገር አድርገው ይመለከቱታል, እንደ እውነቱ ከሆነ ግን በትክክል በምግብ ማብሰል የተፈጥሮ ምግቦችን መበላሸት ነው.

Machine Translated by Google

ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ፣ እንግዳ እና የማወቅ ጉጉት ያለው፣ እናም በሰዎች የተፈፀመው ታላቅ ሞኝነት ተብሎ በታሪክ መመዝገብ አለበት።

የበሰለ-መብላት እና የመድሃኒት ሕክምና እየመራ ነው
የሰው ዘር ለመደምሰስ

ብዙ የማሞዝ እንስሳት ዝርያዎች በአንድ ወቅት በዚህ ምድር ላይ ኖረዋል ከዚያም በኋላ ሙሉ በሙሉ መጥፋት አጋጥሟቸዋል. በአሁኑ ጊዜ የሰው ልጅ አንድ ቀን ከዚህ ምድር ላይ የሚያጠፋውን መጥፎ ሁኔታዎችን እየፈጠረ ያለው በእጁ ነው። የምግብ ምርቶች መበላሸት ሂደት ጋር ትይዩ, የተለያዩ በሽታዎች እና ድግግሞሽ እየጨመረ ነው. ብዙ ትውልዶች ከማለፉ በፊት ሰዎች የጉርምስና ዕድሜ ላይ ከመድረሳቸው እና የመውለድ ችሎታቸውን ለማዳበር እድሉን ከማግኘታቸው በፊት በልብ እና የደም ቧንቧ በሽታዎች ወይም በካንሰር ይሞታሉ። ባለፉት ጥቂት አሥርተ ዓመታት ውስጥ እነዚያ በሽታዎች እየጨመሩ በመጡበት አስደንጋጭ ፍጥነት፣ ወንዶች አሁንም በሞኝነታቸው ከቀጠሉ፣ ያ አስጨናቂ ቀን ሩቅ ላይሆን እንደሚችል መገመት ቀላል ነው።

የበሰለ መብላትና የአደንዛዥ ዕፅ ሕክምናን ጥቅም የሚጠቁመው ሳይንቲስቱ በኪሳራ አፋፍ ላይ እንዳለ፣ ፊቱ ላይ የሚያዩትን በሚሊዮኖች ለሚቆጠሩ ኪሳራዎች ዓይኑን እንደዘጋው ነጋዴው በኪሳራ አፋፍ ላይ ያለውን ሳንቲም እየቆጠረ ነው። የእያንዳንዱ ንግድ የመጨረሻ ውጤት በመጨረሻው የሂሳብ መዝገብ መመዘን አለበት። ስልጣኔ ያለው የሰው ልጅ በምግብ ማብሰያ እና በህክምና ባደረገው ምርምር ለራሱ ምን ጥቅሞችን እና ጥቅሞችን ማግኘት እንደቻለ እንይ ፣እልፍ አእላፍ የእንስሳት ዝርያዎች ከሚያገኙት ጋር ሲነፃፀር። ሰው ከሌላው ፍጡር በበለጠ ለተለያዩ በሽታዎች የተጋለጠ ነው።

የቪታሚኖች ግኝት ከተገኘ በኋላ ሰዎች በአንድ ጊዜ የማስተዋል ችሎታ ሊኖራቸው በተገባ ነበር በማብሰል በተፈጥሮ ምግቦች ውስጥ የሚገኙትን አለመኖራቸው ፍጻሜውን ያፋጥነዋል። ያንን ቆሻሻ ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ማቆም ነበረበት እና የተፈጥሮ ምግቦችን ከመበስበስ መከላከል ነበረበት። ነገር ግን የበሰለ ምግብ ውበት በጣም ትልቅ ከመሆኑ የተነሳ እነዚህን የተሃድሶ ሙከራዎች ሁሉ ያከሽፋል። ሱስ ሳይንስን ያሸንፋል እና ይወስዳል

Machine Translated by Google

ወደ ሾጣጣዎቹ. ይህ በእንዲህ እንዳለ ፣ አሁንም ከበሰለ ምግብ ጋር ተጣብቀው ፣ ወንዶች ወደ የምግብ ዕቃዎች ምስጢር ውስጥ ዘልቀው ለመግባት ፣ ምግብ በማብሰል እና በማቀነባበር የተበላሹትን ንጥረ ነገሮች ለመለየት እና ከዚያ በተቀነባበሩ ንጥረ ነገሮች ለመተካት ይሞክራሉ። እነዚያን አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች በእጃቸው ማቃጠል እና ማጥፋት፣ መታመም፣ በመቃብር አፋፍ ላይ መቆም እና ከዚያም በማታለል ራስን ለማዳን ተስፋ ቢስ ሙከራ ማድረግ ሞኝነት አይደለምን? እነዚህ ንጥረ ነገሮች በባዮሎጂስቶች እውቅና በተሰጣቸው 40 እና 50 ቪታሚኖች ብቻ የተገደቡ እንዳልሆኑ መዘንጋት የለብንም.

በጣም ብዙ ስለሆኑ ለብዙ ሺህ አመታት የጥራት እና የመጠን ባህሪያቸውን ትክክለኛ ምስል ለመቅረጽ የማይቻል ነው. እስቲ ለአንድ አፍታ ሳይንቲስቶች ሁሉንም ዓይነት ዝርያዎቻቸውን ሊያውቁ ይችሉ ይሆናል ብለን እናስብ። ከዚያም በስንዴ ብቻ የሚጣሉትን ንጥረ ነገሮች በአርቴፊሻል መንገድ ለመተካት በሺዎች የሚቆጠሩ የመድሃኒት ማዘዣዎች እና ዝግጅቶች ለእያንዳንዱ ግለሰብ ያስፈልጋሉ, ስለ ክልከላ ወጪዎች ለመናገር አይደለም.

በተለዩ የፍራፍሬ፣ የአትክልት እና የእህል ዓይነቶች ላይ በተደረጉ ጥናቶች፣ የምግብ ሱስ ያለባቸው ባዮሎጂስቶች ራሳቸው የተፈጥሮ ምግቦች ማንኛውንም አይነት በሽታ የመፈወስ ባህሪ እንዳላቸው አረጋግጠዋል። ነገር ግን ሰዎች ከልጅነት ጊዜ ጀምሮ በተፈጥሮ ምግቦች ላይ ብቻ ከተመገቡ የሰው አካል ከነዚህ በሽታዎች ነፃ እንደሚሆን መቀበል አይፈልጉም. ገና ከጅምሩ ከበሰለ ምግብ የመራቅ ሀሳብ በግልፅ የማሰብ ችሎታቸውን ያሳጣቸዋል ከዚያም ሳይንስ ቦታውን ለሱስ ይሰጣል።

ተፈጥሯዊ ምግቦች በዶክተሮች እንደ ጊዜያዊ የሕክምና ዘዴዎች ብቻ ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም. ለሰብአዊ ፍጡር የሚመጥን ብቸኛ አመጋገብ ተብለው መታወጅ አለባቸው

ብዙ ተራማጅ ዶክተሮች የአደንዛዥ ዕፅ ሕክምናን ያወግዛሉ. አንዳንዶቹ ከመድኃኒት ሕክምና ባገኙት ጥሩ ያልሆነ ውጤት በጣም ቅር በመሰኘታቸው የሕክምና ልምምዶችን ትተው የፕሮፊላክሲስን መሠረታዊ ችግሮች በማጥናት ላይ ይገኛሉ። ከእነዚህም መካከል ታዋቂው ስዊዘርላንዳዊ ሐኪም ቢርቸር-ቤነር ይገኝበታል፣ ከጀርመንኛ ጥናት ብዙ አጫጭር ትርጉሞችን በአርሜኒያ መጽሐፌ ውስጥ አስተዋውቄያለሁ። በሕክምና ሥራው መጀመሪያ ላይ በርቸር ቤነር እንዲሁ ሆነ

Machine Translated by Google

በወቅታዊው የሕክምና ዘዴዎች ተስፋ ቆርጦ በተፈጥሮ የተፈጥሮ ምግብ ነክ እሴቶችን ሲያውቅ ምንም ዓይነት መድሃኒት ሳይወስድ በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ እርዳታ ታካሚዎቹን መፈወስ ጀመረ። በጣም ብዙም ሳይቆይ በአለም ዙሪያ በተለያዩ ዶክተሮች ምንም አይነት ውጤት ሳይደረግላቸው ሳይሳካላቸው የቀሩ ብዙ ታማሚዎች ዙሪክ ወደሚገኘው ማደሪያቸው ሄደው በአጭር ጊዜ ውስጥ በጥሬው ቪጋኒዝም ሙሉ ፈውስ አገኙ።

ነገር ግን ቢርቸር-ቤነር ጥሬ ምግቦችን እንደ "ህክምና ዘዴ" ይመለከቷቸዋል, ለሁሉም ፍጥረታት የሚስማማ ብቸኛው አመጋገብ አይደለም. ወንዶች ከልጅነታቸው ጀምሮ ከተፈጥሮ ውጪ በሆኑ ምግቦች እራሳቸውን የመመገብ ግዴታ አለባቸው እና ከታመሙ በኋላ በእድሜያቸው በ"ቴራፒዩቲክ አመጋገብ" ለመፈወስ። ግን ይህ ግልጽ የሆነ አያዎ (ፓራዶክስ) የተወሰኑ ምክንያቶች ነበሩት። በመጀመሪያ ደረጃ፣ ምግብ ማብሰል ሱስ እንደሆነ እና ሰዎች የበሰለ ምግብ ለማግኘት ያላቸው ፍላጎት ረሃብ ወይም ባዮሎጂያዊ ፍላጎት እንዳልሆነ የሚገነዘበው በጥሬ ምግብ ውስጥ ግንባር ቀደም ባለሙያው ቢርቸር ቤነር እንኳን በዓለም ላይ ማንም የለም። ሴሎቹ.

ከዚያም, እንደ ሐኪም, ቢርቸር-ቤነር ያሉትን በሽታዎች ለመፈወስ ሰልጥኖ ነበር. የሰውን ልጅ ከማንኛውም በሽታ ነፃ የሚያደርግ የአመጋገብ ሥርዓት በይፋ ቢደግፈው ማንም ሰው ምንም ክፍያ አይከፍለውም ወይም በቁም ነገር አይመለከተውም ነበር።

በአሁኑ ጊዜ በአመጋገብ ላይ ሁለት ተቃራኒ አመለካከቶች አሉ. ከመካከላቸው አንዱ ጥሬ መብላትን ይከላከላል, ሌላኛው ደግሞ የበሰለ ምግብን ይደግፋል; ከመካከላቸው አንዱ ቪጋኒዝምን ይደግፋል, ሌላኛው የእንስሳት አመጋገብን ይመርጣል. አሁን ሳይንስ ፖለቲካ አይደለም። የተሳሳተ አመለካከት ያለው ሰው የተሳሳተ እና ጎጂ አስተያየቶቹን በንጹሃን ልጆች ላይ የመጫን መብት የለውም. እነዚያ ሁለቱ አመለካከቶች በአለም አቀፍ ሳይንሳዊ እና ባህላዊ ክበቦች እንዲፈተሹ፣ የተሳሳተው እንዲወገዝ፣ እውነተኛው ግን ለህዝብ እንዲነገር እና በአጠቃላይ በተግባር እንዲታይ የዘመናችን የግድ አስፈላጊ ነው።

በመጀመሪያ ሲታይ እነዚያ ቀላል አስተሳሰብ ያላቸው ሰዎች የችግሩን ጥልቀት ውስጥ ዘልቀው ለመግባት የማይፈልጉ ሰዎች ጥሬ መብላት በጣም ጥሩው ነገር በፍጥነት ሊሳካ እንደማይችል እና ወንዶች ሥር የሰደደባቸውን ለመተው ዝግጁ እንደማይሆኑ ያስባሉ. ልማዶች. ግን ይህ ድምጽ ነው

Machine Translated by Google

ሱስ, ሳይንስ አይደለም. ሳይንስ ግን ከሱስ መለየት አለበት። በመጀመሪያ ጥሬ ምግቦች ለሰው ልጅ ፍጡር ተስማሚ የሆኑ እውነተኛ እና የተሟላ ጥሬ እቃዎች መሆናቸውን መቀበል አለብን, ከዚያ በኋላ የራሳቸውን እና የልጆቻቸውን ጥሬ እቃዎች ማበላሸት የሚፈልጉ ሁሉ ልባቸውን ያረካሉ.

በመጀመሪያ ደረጃ በአመጋገብ ሳይንስ ውስጥ የተንሰራፋውን የተሳሳቱ አስተሳሰቦች በአንድ ጊዜ ለማስተካከል ከጥሬ-መብላት ያገኘነውን ልምድ መጠቀም አለብን። ጤናማ። ያለ ምንም ልዩነት ጥሬ ምግቦች ለደካሞች ፣ ለታመሙ ፣ ለሆድ ህመም እና ለሌሎች ህመሞች የተከለከሉባቸው ጉዳዮች በትክክል በሽተኞችን የሚፈውሱ ፣ የሚያድኑ እና የሚያጠናክሩት የተከለከሉ ምግቦች መሆናቸውን በግልፅ መገንዘብ ያስፈልጋል ። .

በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ውስጥ መጥፎ ልማድን የማቋረጥ ጥያቄ አይደለም. በተቃራኒው, በሽተኛው አሁን ፍሬ ይጠይቃል, እኛ ግን እምቢ አለን; የበሰለ ምግብ እንደታመመ ይሰማዋል, ነገር ግን ትንሽ ተጨማሪ እንዲኖረው እናሳምነዋለን; ፍሬውን ከልጁ እጅ ነጥቀን በጉሮሮው ውስጥ የበሰለ ምግብ እንገድላለን። በሌላ አነጋገር ለበሽታቸው እና ለአቅም ማነስ ምክንያት የሆኑትን እነዚያን ምግቦች እንዲበሉ በማስገደድ መጨረሻቸውን እናፋጥናለን። የዚህ አይነት አለመግባባቶች መታረም ብቻውን ያለጊዜው የሚሞቱ ሰዎችን ቁጥር 50 በመቶ ይቀንሳል።

ስለእነዚህ መግለጫዎች እውነት እራሳችንን ለማሳመን
ለጥቂት ወራት ጥሬ መብላትን በተግባር ላይ ለማዋል ሌላ ዘዴ አይደለም, እና ይህ ሙከራ በእያንዳንዱ አስተዋይ ሰው መሞከር አለበት. በሥነ-ምግብ ላይ ያሉትን የተሳሳቱ እና እርስ በእርሱ የሚቃረኑ አመለካከቶችን የመጨረሻ ፍጻሜውን የሚያገኘው በዚህ መንገድ ነው።

ጥሬ-መብላትን በተመለከተ የአመጋገብ መሰረታዊ መርሆች ከአሁን በኋላ
በዩኒቨርሲቲዎች እና በምርምር ተቋማት ውስጥ ተወስኖ መቆየት; ይልቁንም ለሰው ልጆች ሁሉ ቀዳሚ አስፈላጊ ጉዳዮች ይሆናሉ። ለመደበኛ ሰዎች፣ በሺዎች የሚቆጠሩ የምግብ ዕቃዎች ሳይንሳዊ ስሞች፣ የተወሳሰቡ ቀመሮቻቸው እና ረዣዥም ፣ አድካሚ ስለ ገንቢ ባህሪያታቸው እና ጥቅሞቻቸው የሚገልጹ መግለጫዎች በሦስት ሊጠቃለሉ ይችላሉ።

Machine Translated by Google

ቃላት ብቻ፡ ጥሬ ቪጋን ምግብ፣ ወይም ለሰው አካል የተሟላ ጥሬ ዕቃ።

ስለዚህ ጥሬ መብላት ከህክምና ሳይንስ ውጭ ተመራጭ ይሆናል፣ በሳይንሳዊ ቀመሮች ሳይሆን በሎጂክ የሚገለጽ ሃሳብ፣ ማረጋገጫው የማይካድ የተፈጥሮ ህግ እና ከመሰረታዊ ልምድ የተገኘው መሰረታዊ ውጤት ነው።

የሰውን ጥሬ ታማኝነት በፍጹም ማናደድ የለብንም። ቁሶች

የሰው አካል ውስብስብ ፋብሪካ ነው. አሁንም ቢሆን እንደ ትልቅ የፋብሪካዎች እና የስርዓተ-ፆታ አለም ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል, ይህም እያንዳንዱ ሕዋስ በራሱ የተወሳሰበ ፋብሪካ ነው, እሱም በራሱ በተራው, ሌሎች በርካታ ፋብሪካዎችን ያቀፈ ነው. እስካሁን ድረስ የምርምር ሳይንቲስቶች በእያንዳንዱ ሕዋስ ውስጥ እስከ አሥር ሺህ የሚደርሱ ክፍሎችን ማግኘት ችለዋል. እያንዳንዱ እጢ ወይም አካል በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ እንደዚህ ያሉ ህዋሶችን ያቀፈ ሲሆን የሰው አካል የሚፈጠረው ከእነዚያ እጢዎች፣ የአካል ክፍሎች፣ ስርዓቶች፣ አጽሞች እና ቆዳዎች ጥምረት ነው።

ተግባራቸውን በአግባቡ እንዲወጡ እነዚህ በጣም ውስብስብ የሆኑ ፋብሪካዎች እና ስርዓቶች በአስር ሺዎች የሚቆጠሩ የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን ያካተቱ ጥሬ እቃዎች መሰጠት አለባቸው, እያንዳንዱም በሰው አካል አጠቃላይ አደረጃጀት ውስጥ ልዩ ግዴታ አለበት. እነዚህ ሁሉ ንጥረ ነገሮች በፀሐይ ብርሃን እርዳታ የተገነቡ እና በእጽዋት ውስጥ የተከማቹ ናቸው. ለምሳሌ፣ ዘር፣ ቅጠል ወይም የበቆሎ እህል ለእንስሳት ፍጡር አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም አልሚ ንጥረ ነገሮች በውስጡ ይይዛል። አሁን ምንም እንኳን እነዚህ ንጥረ ነገሮች በአጻጻፍ እና በዝግጅታቸው ላይ በተለያዩ ተክሎች ውስጥ ቢለያዩም, ይህ ብዙም አስፈላጊ አይደለም, ምክንያቱም ወደ ኦርጋኒክነት ከገቡ በኋላ እንደገና ተሰብረዋል እና ይዋሃዳሉ, በዚህ ሂደት ውስጥ አንድ ንጥረ ነገር ወደ ሌላ ንጥረ ነገር ይለወጣል. ስለዚህ ፍጡር የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን እንደየፍላጎቱ መጠን መለወጥ ይችላል ነገር ግን የተወሰነ ኬሚካላዊ ንጥረ ነገር ከሌለ ያንን የጎደለውን አካል ወደ ሰውነት ውስጥ ማምጣት ወይም በሌላ አካል መተካት አይችልም።

Machine Translated by Google

ለምሳሌ፣ በክሎቨር ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ካልሲየም፣ ቫይታሚን ወይም ፕሮቲኖች በላብራቶሪ ውስጥ ማግኘት አልተቻለም፣ ነገር ግን እንስሳት ሁሉንም ቪታሚኖች እና ማዕድን ጨዎችን ወስደው ትልቅ አጥንቶቻቸውን የሚገነቡት ከክሎቨር እና አሁንም ከተለመዱት ሳሮች ነው። ሥጋ እና ስብ. በሌላ አነጋገር፣ በወተት ምትክ፣ ቅቤ፣ አይብ፣ አእምሮ፣ ጉበት እና ሥጋ አጭር እይታ ያላቸው ሰዎች የካልሲየም፣ ፎስፎረስ፣ ቫይታሚን እና “ሙሉ ሚዛናዊ” ፕሮቲኖች ምንጭ አድርገው የሚመክሩት ክሎቨር ብቻውን ሊሆን ይችላል። የሚመከር፣ ምክንያቱም እነዚህ ሁሉ ንጥረ ነገሮች የሚመነጩት ከክሎቨር ነው። ስለዚህ እንዲህ ዓይነቱ እና እንዲህ ዓይነቱ ምግብ በተወሰነ ቪታሚን የበለፀገ ነው ፣ ሌላው ደግሞ በተወሰነ ማዕድን የበለፀገ ነው ብሎ መናገር ሙሉ በሙሉ ትርጉም የለሽ ፣ ዋጋ ቢስ እና ጎጂ ነው ፣ ምክንያቱም ሰዎችን ከማሳሳት እና ከማደናበር በተጨማሪ ፣ እንደዚህ ያሉ የይገባኛል ጥያቄዎች አያገለግሉም ። ማንኛውም ጠቃሚ ዓላማ.

በሰውነት ውስጥ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ዋና ተግባራት ናቸው ሦስት እጥፍ. በመጀመሪያ ደረጃ ለሴሎች ግንባታ እና እድሳት እንደ የግንባታ ቁሳቁስ ያገለግላሉ; ከዚያም እነዚያን ሴሎች ወደ እንቅስቃሴ ውስጥ ለማስገባት እና ለሰውነት ሙቀት እንዲሰጡ አስፈላጊውን ኃይል ያመነጫሉ, እና በመጨረሻም ልዩ ለሆኑ ሴሎች ለምርታማ ተግባራቸው የሚያስፈልጉትን ጥሬ እቃዎች ያቀርባሉ.

አንድ አምራች ፋብሪካውን እንደሚንከባከበው ሰውነታችንን በተመሳሳይ ጥንቃቄ መንከባከብ አስፈላጊ ነው። በዚህ መሠረት፣ ከላይ ለተጠቀሱት ባለሶስትዮሽ ተግባራት ክንውን ሰውነታችንን ሁሉንም አስፈላጊ የሆኑ አልሚ ንጥረ ነገሮችን እንደ ሙሉ በሙሉ እና ተፈጥሮ እንደሚያቀርብልን ሚዛናዊ በሆነ መጠን ማቅረብ አለብን።

አለበለዚያ በማናቸውም አካላት ውስጥ ጉድለት ካለ, ይህ እውነታ በሰውነት ግንባታ እና ስራ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ማሳደሩ የማይቀር ነው.

ግን ዛሬ ያለው የሰለጠነ ሰው የራሱን አካል እንዴት ነው የሚያየው? ይበተናል፣ ያቃጥላል፣ ይገድላል እና የጥሬ ዕቃውን ታማኝነት ያበሳጫል ከዚያም ሆዱን በዘፈቀደ በሟች እና በመርዛማ ሬሳ ይሞላል። በዚህ መንገድ፣ የአንድ የተወሰነ አካል ፍጆታ ከሰውነቱ መደበኛ መስፈርቶች በመቶዎች ለሚቆጠሩ ጊዜያት ሊበልጥ ይችላል፣ ይህም አንዳንድ ሌሎች አካላትን የመውሰድ ጉድለት ጋር።

Machine Translated by Google

ከተጠበሰ ሥጋ ውስጥ ነጭ ዳቦ ፣ ማካሮኒ ፣ ሩዝ ፣ ጣፋጮች ፣ የተጣራ ቅቤ እና ማርጋሪን የማይቻሉ ፣ በጣም ቀላል የሆነ መዋቅር ያላቸው ጥገኛ ህዋሶች የሚመረቱ ናቸው ፣ በክብደቱ ስር የምግብ ሱሰኛው ቆመ።
የሳይንስ ሊቃውንት ከ 50, 100 ወይም 200 ዓመታት በፊት የሰው ልጅ አለመስማማት በአብዛኛው ከመጠን በላይ ከቅጥነት ጋር አብሮ እንደነበረ በቀላሉ ማረጋገጥ ይችላሉ.
በዚያን ጊዜ የሰው ልጅ የበለጠ የመቋቋም ኃይል ነበረው እናም የሰው አካል ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ ምግቦችን መቋቋም እና ከመጠን በላይ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን በምግብ ፍላጎት ፣ ተቅማጥ ፣ ማስታወክ እና ሌሎች መንገዶች እንዳይገቡ መከላከል ችሏል ። ይሁን እንጂ በጊዜ ሂደት የሰው አካል ለተበላሹ ምግቦች ጫና ይሸጋገራል, እራሱን "ይለብሳል" እና የልጆቻቸውን የማያቋርጥ ውፍረት እና የፊታቸው ግርዶሽ ይፈቅዳል. እነዚህ ሰዎች ከራሳቸው መዋቅር ጋር የሚዛመዱ ቀላል፣ ዋጋ ቢስ እና ንቁ ያልሆኑ ሴሎችን በመገንባቱ እና በመቀጠል የመጀመሪያዎቹ ሆኑ። ለዚያም ነው በአሁኑ ጊዜ ቀጭንነት ብዙም ያልተለመደው እና ዓለም በአስቀያሚ, በተፈጥሮ ባልሆኑ አካላት የተሞላው.

ዛሬ ብዙ ልጆች የተወለዱት ከንቱ ሸክም ነው።
እና ንቁ ያልሆኑ ሕዋሳት. ቀላል አስተሳሰብ ያላቸው ወላጆቻቸው በጨቅላ ሕፃንነታቸው እና በፊታቸው ልቅነት ይኮራሉ። አንዳንድ ጊዜ ይህ ውፍረት በጣም ትልቅ ከመሆኑ የተነሳ እውነተኛ ተፈጥሮውን የተረዱትን ያስፈራቸዋል። ሆኖም፣ ሞኝ ሰዎች እነዚያን ጭራቆች በሕፃን ምግብ ፓኬጆቻቸው ላይ እንደ ጥሩ ጤንነት ምልክት አድርገው ይወክላሉ።

የሰው አካል በሁሉም ነፃ የሰውነት ክፍሎች ላይ በማሰራጨት ፣ጥገኛ እና የማይጠቅሙ ህዋሶች ከመጠን በላይ መጨመርን በተወሰነ ቁጥጥር ስር ለማድረግ ከፍተኛ ጥረት ያደርጋል- በላይ እና በታችኛው ዳርቻ ፣ አገጭ ፣ በሆዱ ቆዳ ስር። እና ዳሌዎች እና ሌሎች ቦታዎች. ይሁን እንጂ አንዳንድ ጊዜ ከሴሎች ውስጥ አንዳንዶቹ ቁጥጥሩን አራግፈው፣ ከጋራ ሕይወት ራሳቸውን ችለው ራሳቸውን ችለው ራሳቸውን ችለው መኖር ሲችሉ፣ የግለሰቦችን መኖር መጀመር እና ያለ ገደብ ማባዛታቸው ይከሰታል። ብዙውን ጊዜ ፍጡር ተሳክቶ የእነዚያን ሴሎች ቡድኖች በአንድ ቦታ በመሸፈን እንዳይሰራጭ ይከላከላል። በዚህ ምክንያት የተገኘው እድገት "Benign Neoplasm" ወይም "Benign Tumor" ተብሎ የሚጠራ ሲሆን ወደ ተለያዩ የሰውነት ክፍሎች በነፃነት ከሚዘረጋው እድገት መለየት አለበት።

Machine Translated by Google

በፕሮቲኖች (በተለይም የእንስሳት ፕሮቲኖችን) ለማዳበር እና "አደገኛ ኒዮፕላዝም" ወይም በቀላሉ እንደ ካንሰር በመባል ይታወቃል።

የምግብ ንጥረ ነገሮችን የአመጋገብ ዋጋ የሚጎዳው ምግብ ማብሰል ብቻ አለመሆኑን አጽንዖት መስጠት ያስፈልጋል. ነጭ ዱቄት እና የተጣራ ሩዝ በጥሬው ሲበሉም ጎጂ የሆኑ ምግቦች ናቸው.

የደረቀ ገለባ እንኳን ህይወት ያለው ፍጡር ማቆየት ቢችልም ፍፁም የሆነ ምግብ አይደለም። በበጋ ወቅት አረንጓዴ ከተበላ እና በክረምቱ ደረቅ ከሆነ በጣም ጥሩው ምግብ የስንዴ ግንድ ከጆሮ ጋር ሊሆን ይችላል። በተራራው ላይ ያለው የተለመደ ሣር ላም እና በጎች እንደ ፍፁም ምግብ ሊቆጠር አይችልም. እነዚያ እንስሳት በነጻ ተፈጥሮ በዝግመተ ለውጥ ውስጥ አልፈዋል፣ በአንድ ጊዜ በሳሮች፣ ቅጠሎች፣ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ይመገባሉ። ለዚያም ነው በሽታው ተከልክለው ከነበሩት እንስሳት መካከል በሰው ልጅ ጣልቃገብነት በሴሎቻቸው ውስጥ ከሚያስፈልጉት ምግቦች ጋር የሚጣጣሙ ልዩ ልዩ በሽታዎች የሚከሰቱት. ቢሆንም፣ በማንኛውም ጊዜ የእንስሳት አካላት በጣም የተለመዱ ሣሮች ላይ የሚመገቡት እንደ ሰው ለመሳሰሉት አደጋዎች የተጋለጡ አይደሉም። እንዲሁም እንደ እኛ እንደዚህ ያሉ ጥቃቅን ተህዋሲያን ለእነሱ አስፈሪ አይደሉም ፣ ምክንያቱም እነሱ ወጥ ቤት ስለሌላቸው። ለካንሰር ህዋሶች በመደበኛ ህዋሶች የተያዙትን ከፍተኛ ባህሪያትን መስጠት እና በፕሮቲን የበለፀጉ ፣ ግን በቪታሚኖች እና ሌሎች ንጥረ ነገሮች የበለፀጉ ፍራፍሬዎችን በመመገብ ወደ ማህበረሰቡ እቅፍ እንዲመለሱ ማድረግ አይቻልም ። ከፍተኛ የአመጋገብ ዋጋ፣ ከዚያም በምድር ላይ ያለ መድሃኒት ይህን ተግባር ፈጽሞ ሊፈጽም አይችልም። በመድኃኒት እና በቀዶ ሕክምና አማካኝነት ካንሰርን ለመፈወስ የሚደረጉ ሙከራዎች በሙሉ ከንቱ ናቸው እናም ሙሉ በሙሉ ውድቅ ይሆናሉ። ነገር ግን አስተዋይ ሰው የጥሬ ዕቃውን ታማኝነት ካላሳዘነ በካንሰር ፈጽሞ ሊሰቃይ አይገባም።

ስለዚህ ከዶሮና ከሩዝ፣ ከሾርባ፣ ከተጠበሰ ጉበት፣ ዳቦና ቅቤ፣ ማር፣ ጃም እና ጣፋጮች የሚመረቱ ሴሎች ምንም ዓይነት ጠቃሚ ሥራ ለመሥራት አቅም የላቸውም። ንቁ ፣ ልዩ እና ሙሉ በሙሉ ጤናማ የሰው አካል ሴሎች የተወለዱት ከጥሬ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ብቻ ነው ። በሌላ አነጋገር፣ በሺዎች የሚቆጠሩ የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን በሰው አካል ውስጥ ከሚያስገቡት በተፈጥሮ እና በኑሮ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ፕሮቲኖች እና የምግብ ሱሰኛ አንዳንድ ጊዜ እንደ “አልሚ ምግብ ያልሆነ” የቅንጦት አይነት እንዲመገቡ ያደርጋቸዋል። ሁሉም ሰው አሁን አለበት።

Machine Translated by Google

ልጁ ከአራት በፊት በፍራፍሬ የምግብ ፍላጎቱን እንዳያበላሽ የነገረው ወላጅ የፈጸመውን ወንጀል ከባድነት ማወቅ ይችላል ምክንያቱም በቅርቡ መብላቱ አለበት። ይህም በተፈጥሮ እና በሕያው ሁኔታ ለሥጋዊው አካል አስፈላጊ የሆኑትን በሺዎች የሚቆጠሩ የተለያዩ ጥሬ ዕቃዎችን እንዳይበላ ነገር ግን የሞተውን እና ህይወት የሌለውን የጥቂቶች አስከሬን እንዲጠብቅ ከመንገር ጋር እኩል ነው, እርሷም ልትሰጠው ነው. በቅርቡ በምግብ መልክ.

የበሰሉ ተመጋቢዎች የሚበሉት ምግቦች በካሎሪ የበለፀጉ ናቸው ብለው በማሰብ ይደሰታሉ። አሁን ካሎሪዎች ጠቃሚ ሊሆኑ የሚችሉት ሙሉ ጥቅም ሲወስዱ ብቻ ነው. የጡንቻ ሕዋሳት ቁጥር ትንሽ ከሆነ እና እነዚያም ደካማ ፣ የታመሙ እና የመለጠጥ ችሎታ የሌላቸው ሲሆኑ ፣ አብዛኛው የካሎሪ ክፍል ጥቅም ላይ ያልዋለ እና በሰውነት ላይ ብዙ ችግር ካመጣ በኋላ ሰውነትን በማይፈለግ መልክ ይተዋል ። ሙቀት, እና ያለ ዓላማ ጠፍተዋል. በአደባባይ ላይ እሳት ስናቀጣጥለው የእሳቱ ጉልበት ያለ ፋይዳ ይጠፋል፣ነገር ግን ያንን እሳት በፋብሪካ ሞተር ውስጥ ስናቃጥለው ዓላማውን ሙሉ በሙሉ ያከናውናል። በበሰለ ምግቦች አማካኝነት የምግብ ሱሰኛው ሰውነቱ ከሚፈልገው በላይ ካሎሪዎችን ሶስት ወይም አራት ጊዜ እንዲወስድ ያስገባል። ከጥሬ ምግቦች የተገኙት ካሎሪዎች ዓላማቸውን ሙሉ በሙሉ ያከናውናሉ, ምክንያቱም እንደነዚህ ያሉ ምግቦች እነዚያን ካሎሪዎች ለመጠቀም አስፈላጊ ከሆኑ ሁሉም ነገሮች ጋር አብረው ይገኛሉ.

ሰዎች የተመጣጠነ ንጥረ ነገርን እርስ በርስ እንዳይለያዩ ነገር ግን ሁልጊዜ አንድ ላይ እንዲመገቡ ማበረታታት የባዮሎጂስቶች እና የዶክተሮች ግዴታ ሊሆን ይገባል, በተፈጥሮ በተመጣጣኝ መጠን እና ከህያው ሴሎቻቸው ጋር. ስለ ግለሰባዊ አልሚ ንጥረ ነገሮች ጠቃሚነት በጭራሽ ማውራት የለባቸውም ፣ ግን አስፈላጊነታቸውን አፅንዖት መስጠት አለባቸው ። የቤንዚን ንፅህና ለአውሮፕላኑ ጠቃሚ ብቻ ሳይሆን እንደ አስፈላጊነቱ እንደምናየው ነው። ስለማንኛውም ቪታሚኖች ጥቅም በጭራሽ መናገር የለባቸውም፣ ነገር ግን ንጹሕ አቋማቸውን የሚረብሽ እና እነሱን የማጥፋት አደጋዎች ላይ ጫና ማድረግ አለባቸው።

Machine Translated by Google

በአጠቃላይ አጠቃላይ የስነ-ምግብ ሳይንስ በሁለት ዋና ዋና ነጥቦች ሊጠቃለል እና የሰው ልጆችን ሁሉ አሳሳቢ ያደርገዋል።

1. የሰው ምግብ ሙሉ በሙሉ ህይወት ያላቸው ሴሎችን ያካተተ መሆን አለበት. ብቻ ሕያዋን ህዋሳትን ያካተቱት ምግቦች የሰው ልጅን ፍላጎት ለማርካት ሁሉም አስፈላጊ ባህሪያት አሏቸው። የሰው ልጅ ኔክሮፋጎስ አይደለም። ዝንብን በአየር ላይ ይዞ በህይወት ከመዋጥ፣ ወይም አዳኙን እንደ አውሬ ቀድዶ አንጀቱንና አጥንቱን ሁሉ ከበላው ሥጋ በል መሆን አይችልም።

2.በተፈጥሮ ውስጥ ሁለቱም የተለመዱ እና የተመረጡ የአትክልት አካላት አሉ. በጣም ፍጹም እና በጣም የሚመገቡ የአትክልት አካላት የተሻሉ የፍራፍሬዎች, አረንጓዴ አትክልቶች, ጥራጥሬዎች እና ስሮች ናቸው.

ሰው የበሰለ ምግብ በመመገብ የምግብ ፍላጎቱን ከአራቱ የተበላሹ ንጥረ ነገሮች በሦስቱ ይዘጋዋል እና በሺዎች የሚቆጠሩ ሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን ያስወግዳል። የዚህ አባባል አስደናቂ ማረጋገጫ በሺዎች ከሚቆጠሩ የህክምና ማዘዣዎች መካከል የተወሰነ ቫይታሚን ወይም ሌላ ያልተገለፀበትን አንድ ማግኘት አስቸጋሪ ቢሆንም የፕሮቲኖች ፣ የስብ እና የካርቦሃይድሬትስ ስሞች የተጠቀሱበት የሐኪም ትእዛዝ እምብዛም አያሟሉም።

ባጭሩ የሰው ልጅ በጥሬው የቪጋን ምግቦችን ብቻ ሲመገብ ፍፁም የሆነ ጤንነት ይኖረዋል፣የበሰሉ ምግቦችን እስከመመገብ ድረስ ታሞ ይሞታል እናም በዚህ አይነት አመጋገብ ብቻ ሲኖር ይሞታል።

በሽታዎች እንዴት እንደሚወለዱ

በቢሊዮን የሚቆጠሩ ሴሎችን ያቀፈ እጢን እንውሰድ። እነዚህ ሴሎች ብዙ ዓይነት ናቸው, እያንዳንዱም የራሱ የሆነ ተግባር ወይም ግዴታ አለው. ስለዚህ, የጡንቻ ሕዋሳት እና ኤፒተልየል ሴሎች አሉ, እና ለብዙ ሌሎች ዓላማዎች የነርቭ ሴሎች እና ሴሎች አሉ. ነገር ግን የየትኛውም እጢ ሴሎች ዋና ተግባር ፈሳሾችን ማውጣት ነው.

የበሰለ ምግብ የሚበላ ሰው እጢዎች ሙሉ ሴሎችን ያሟሉ ፣ ምናልባትም የበለጠ ፣ ግን ሩብ ወይም አምስተኛው ብቻ ለማንኛውም ጠቃሚ ሥራ ተስማሚ ናቸው ፣ እና ያ በቂ አይደለም። ፕሮቲን

Machine Translated by Google

ብቻውን፣ በተለይም አጭር የማሰብ ችሎታ በሌላቸው ሰዎች ዘንድ እንደ ፍፁም የግንባታ ቁሳቁስ የሚወሰደው የሞተው የእንስሳት ፕሮቲን፣ ቢበዛ ወደ መኖር ሊጠራ የሚችለው የቅርጽ-የሌለው፣ አቅም የሌለው እና ከንቱ የሆነ የጥንት ዓይነት ሕዋስ ቀላሉን መዋቅር ብቻ ነው። በአወቃቀራቸው ውስጥ፣ እነዚህ ሴሎች በመጀመሪያዎቹ የዝግመተ ለውጥ ደረጃዎች ውስጥ በምድር ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ የታዩ እና በጣም በተለመደው የግንባታ ቁሳቁስ-ፕሮቲኖች ፣ ስብ እና ካርቦሃይድሬትስ የተገነቡትን በጣም የመጀመሪያ ደረጃ ገጸ-ባህሪያትን ይመስላሉ ።

በሚቀጥሉት በሚሊዮን የሚቆጠሩ ምዕተ-አመታት ሂደት ውስጥ ግን እነዚያ ጥንታዊ የዩኒሴሉላር ፍጥረታት ከፍተኛ ጥራት ባላቸው ንጥረ ነገሮች ማለትም በቪታሚኖች እና በማያውቁት ማዕድናት በመታገዝ ረጅም የዝግመተ ለውጥ ሂደት አልፈዋል።

በዚያ የዝግመተ ለውጥ ሂደት ውስጥ አድገው የተለያዩ ውስብስብ አካላትን ወለዱ። በእንስሳት ፅንስ ውስጥ የሚገኙትን ፍጥረታት ታሪካዊ እድገት፣ ማዳበሪያው ከገባበት ጊዜ አንስቶ እስከ ሙሉ እድገቱ ድረስ ያለውን አጭር መግለጫ ማየት እንችላለን። በግለሰብ ደረጃ የሰው ልጅ ሕዋሳት በሚፈጠሩበት ጊዜ ተመሳሳይ ሂደት ይደገማል.

በተሰጠው እጢ ውስጥ እያንዳንዱ ልዩ ሕዋስ ልዩ የአሠራር ዘዴዎች አሉት, እነሱም ሊደራጁ እና ሊደራጁ የሚችሉት ልዩ ንጥረ ነገሮችን በማቅረብ የነቃ ሥራን አቅም እንዲያገኝ ማድረግ ይቻላል.
አሁን፣ ለእነዚያ ስልቶች ምርታማ ተግባራት አስፈላጊ የሆኑ ጥሬ እቃዎች በጥሬ ምግቦች ብቻ ሊቀርቡ ይችላሉ። ማንም ንብ ከበሰሉ አበባዎች ማር ሊሰራ አይችልም!

ልዩ ንጥረ ነገሮች ወደ ሴል በበቂ መጠን ካልደረሱ እድገቱ ይቀንሳል ወይም ሊቆም ይችላል. ይህ እንደ ስብ, አናፕላስቲክ, አደገኛ ወይም የካንሰር ሕዋሳት, ማክሮፎጅስ, ሜጋካሪዮክሶች, ፖሊካሪዮክሶች, ወዘተ የመሳሰሉ የተለያዩ የታመሙ ሴሎች እንዲፈጠሩ ያደርጋል.

ስለዚህ, በጥያቄ ውስጥ ያሉት አብዛኛዎቹ የ gland ሕዋሳት ብቻ አይደሉም ስፔሻላይዜሽን (ልዩነት) ማግኘት፣ ነገር ግን ለፈሳሽ ፈሳሽ አስፈላጊ የሆኑ ጥሬ ዕቃዎች አሁንም የመሥራት አቅማቸውን የሚይዙት ጥቂት ሴሎች ላይ አይደርሱም በዚህ ምክንያት ዕጢው ትክክለኛውን የምርት ደረጃውን ጠብቆ ማቆየት አልቻለም። እጢው በዚህ መንገድ ነው

Machine Translated by Google

በበሽታ ተጎድቷል. ያልተሟላ እድገት እና የሴሎች ተገቢ ያልሆነ አሠራር በሁሉም ሌሎች የአካል ክፍሎች እና ስርዓቶች ውስጥ ሊከሰት ይችላል, በዚህም ምክንያት ተመጣጣኝ በሽታዎች ይታያሉ.

አንዳንድ ጊዜ አንድ የተወሰነ እጢ ወይም አካል በዚህ መጠን ይጎዳል። መወገድ የማይቀር መሆኑን. በመጀመሪያ ደረጃ ያንን አካል መጥፋት ለመከላከል በጣም ተፈጥሯዊ እርምጃዎችን ከመውሰድ ይልቅ, ወንዶች ከፍተኛውን ችግር ለማስወገድ ከፍተኛውን ችግር ይወስዳሉ ከዚያም እንዲህ ባለው ተአምር አፈፃፀም ይኮራሉ. ጥሬ ቪጋን ላለው ሰው ምንም አይነት መድሃኒት የተበላሸ ህዋሱን ወደ ቀድሞው ሁኔታው መመለስ እና ተገቢውን የስራ አቅሙን ወደ እሱ መመለስ እንደማይችል ግልጽ ነው።

ጥሬው-በላተኛው ማይክሮቦች አይፈራም, ምክንያቱም እሱ የተጠበቀ ነው በተፈጥሮ ኃይሎች በእነርሱ ላይ. ማይክሮቦች ሙሉ በሙሉ የተገነቡ እና ልዩ (የተለያዩ) ሴሎችን ሊጎዱ አይችሉም. ጥፋታቸውን በደካማ እና ለስላሳ ሕዋሳት ያሰራጫሉ.

እንደ እውነቱ ከሆነ የበሰለው ሰው ሕልውናው ሙሉ ለሙሉ አስፈላጊነታቸውን ከግምት ውስጥ ሳያስገባ አንዳንድ ጊዜ ለደስታ ብቻ በሚመገባቸው ጥቂት ጥሬ ምግቦች ነው። አሁን፣ የሰው ልጅ ፍጡር ሕልውናውን ለማመን በሚያስችለው አነስተኛ መጠን ያለው ምግብ ጠብቆ ማቆየት ስለሚችል፣ እነዚያ አነስተኛ መጠን ያላቸው ጥሬ ምግቦች ለተወሰነ ጊዜ በሕይወት ለመቆየት በቂ ናቸው።

በዛሬው ጊዜ ታላላቅ የስነ-ምግብ ባለሙያዎች እንኳን መበስበስን እና መበከልን የምግብ እቃዎች ብቸኛ ጉድለቶች አድርገው ይመለከቱታል። ትኩስ፣ ንፁህ እና "በደንብ የበሰሉ" ምግቦችን ሁሉ እንደ ገንቢ፣ ጤናማ እና መደበኛ አድርገው ይቆጥራሉ። በሺዎች የሚቆጠሩ አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች በውስጣቸው አለመኖራቸው ምንም የሚያስጨንቃቸው አይመስልም። ስለ ጉዳዩ ሲታወሱ፣ ፍሬም ይበላሉ ብለው ይመልሳሉ። ይህ በጣም ትርጉም የለሽ ምላሽ ነው። የሰው ልጅ ህመሞች የሚመነጩት ምንም አይነት ትክክለኛ እቅድ ሳይኖረን በአጋጣሚ የተመጣጠነውን ንጥረ ነገር ከሌላው በመለየት ለየብቻ በመውሰዳችን ነው።

የምግብ ንጥረ ነገር ዋጋ በልዩነት ሳይሆን መፈለግ አለበት። ጥቅም ላይ የዋሉ ምግቦች, ነገር ግን በተለያዩ ንጥረ ነገሮች ውስጥ

Machine Translated by Google

እነዚያ ምግቦች ። በጣም የተለመደው ሣር በራሱ በአልሚ ምግቦች ብዛት እና እጅግ በጣም ጥሩ በሆነው ድግስ ውስጥ የሚቀርቡት የብዙ ምግቦች ስብስብ የበለፀገ ነው። ይህ የሳይንስ ፍርድ ነው።

በሽታዎችን ለመከላከል በርካታ የሕክምና ኮንፈረንሶች ይከናወናሉ, ለሰዓታት ያህል በሁለተኛ ደረጃ ትምህርቶች ላይ ውይይት ካደረጉ በኋላ, ዋናዎቹ የሕክምና ሳይንስ ተወካዮች በበለጸጉ ጠረጴዛዎች ላይ ለእራት እራት ይሰበሰባሉ. ከዚያም በሽታዎችን ለመከላከል በሚያስደንቅ የተፈጥሮ ላቦራቶሪ ውስጥ የተገነቡትን እና በሺዎች የሚቆጠሩ ህይወት ያላቸውን ንጥረ ነገሮች ያካተቱትን መሰረታዊ እና ሙሉ በሙሉ ሚዛናዊ የሆኑ ምግቦችን ችላ በማለት እራሳቸውን በተበላሹ እና በሞቱ አስከሬኖች ውስጥ እራሳቸውን ይሞላሉ. ይባስ ብሎም ብዙዎቹ የተፈጥሮ ንጥረ ነገሮችን በጣም አስፈላጊ እንዳልሆኑ በመመልከት የአመጋገብ መርሃ ግብራቸውን በቡና እና በሲጋራ ያጠናቅቃሉ. ዶክተሮች ለዚህ ጥብቅነት ይቅርታ ያደርጉልኝ, ነገር ግን ትንሽ ካሰላሰሉ በኋላ በእርግጠኝነት ይህ ትክክለኛው የአመጋገብ ስርዓት እንዳልሆነ እና አሁን ባለው የተሳሳተ የአመጋገብ ልማዶች ላይ መሠረታዊ ለውጥ ለማድረግ የሚያስቡበት ጊዜ እንደሆነ በእርግጠኝነት ከእኔ ጋር መስማማት አለባቸው.

በአንድ ወቅት በአንዳንድ የእስያ አገሮች ሞት የተፈረደባቸው ወንጀለኞች የሚመገቡት የበሰለ ሥጋ ብቻ ነበር። ብዙውን ጊዜ በ28-30 ቀናት ውስጥ ይሞታሉ, ነገር ግን ሙሉ በሙሉ ረሃብ ቢከሰት አንድ ሰው እስከ 70 ቀናት ድረስ በሕይወት ሊቆይ ይችላል. ይህ ማለት የበሰለ ስጋ ደካማ ምግብ ብቻ ሳይሆን, በሚያመነጨው መርዝ, በአንጻራዊ ሁኔታ በአጭር ጊዜ ውስጥ ሰውን የሚገድል መርዝ ነው.

በአጠቃላይ የተወለወለ ሩዝ በብዛት የሚበሉ ሰዎች ከፍተኛ ስቃይ ካደረሱ በኋላ በሽተኛውን የሚገድሉት ለ beriberi የተጋለጡ እንደሆኑ ይታወቃል። አሁን ምናልባት የቤሪቤሪ በጣም አስፈላጊ ምልክት ፖሊኒዩራይትስ ነው, ነገር ግን ይህ የበሽታው ምልክት ብቻ አይደለም; ከብዙ ምልክቶች አንዱ ብቻ ነው። እንዲሁም በአጠቃላይ እንደታሰበው የዚህ በሽታ መንስኤ የቫይታሚን B1 እጥረት ብቻ አይደለም. የተጣራ ሩዝ የታወቁ ወይም የማይታወቁ ቪታሚኖችን አልያዘም. ነጭ ዳቦ እና በአጠቃላይ ሁሉም ዝግጅቶች

Machine Translated by Google

ከነጭ ዱቄት የተጣራ ሩዝ ካለው ጋር ተመሳሳይ ባህሪዎች አሏቸው። ስለ ሰው ሰራሽ ስኳር እና የተጣራ ቅባት ተመሳሳይ ነው, እነዚህም በሺዎች ከሚቆጠሩት የአመጋገብ አካላት ውስጥ አንድ ወይም ሌላ ብቻ ተወካዮች ናቸው.

ከላይ የተገለጹት የበሰሉ ምግቦች ዋና ዋና ምግቦች ለሞት የሚዳርጉ ዋና ዋና ነገሮች ሲሆኑ አንድን ሰው ተቅማጥ፣ ተላላፊ በሽታ፣ ሩማቲዝም፣ ሪህ፣ ስክለሮሲስ፣ የስኳር በሽታ፣ አፖፕሌክሲ፣ ካንሰር እና በርካታ ሰዎችን ብቻ ይገድላሉ። ሌሎች በሽታዎች.
አንዳንድ ጊዜ በዓመት ብቻ ይገድላሉ፣ በሌላ ጊዜ ደግሞ በአምስት፣ በ10፣ 50 እና 70 ዓመታቸው ይገድላሉ፣ እንደ ሁለቱ የተመገቡ ምግቦች (የበሰለ ምግቦች እና ጥሬ ምግቦች) አንጻራዊ መጠን እና በዘር የሚተላለፍ ደረጃ ላይ በመመስረት። ለግለሰቡ የሚተላለፍ ተቃውሞ.

በተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምክንያት በአሁኑ ጊዜ ብዙ እናቶች ልጆቻቸውን የሚያጠቡበት ወተት ስለሌላቸው አንዳንዶቹ ልጆቻቸውን በደረቅ ወተት፣ ብስኩት፣ ነጭ ዳቦና ሻይ ይመገባሉ። በተፈጥሮው ህፃኑ መባከን እና መበላሸት ይጀምራል. የአለም ህጻናት ሆስፒታሎች እና የህጻናት ማሳደጊያዎች በእንደዚህ አይነት በሽተኞች የተሞሉ ናቸው።

እንደነዚህ ዓይነቶቹን ልጆች ሁለት የፍራፍሬ ጭማቂዎችን ብቻ መስጠት በቂ ነው በሁለት ሳምንት ውስጥ ጤንነታቸውን ሙሉ በሙሉ መልሰው እንዲያገኙ በየቀኑ።
ነገር ግን የምግብ ሱሰኛ የአመጋገብ ባለሙያዎች የፍራፍሬን አስፈላጊነት ችላ በማለት ሁሉንም ዓይነት የሚያሠቃዩ ሙከራዎችን በልጁ በከንቱ አካል ላይ ያካሂዳሉ, እና ከሱ ውስጥ የመጨረሻውን የደም ጠብታዎች ካወጡ በኋላ, በደረቁ ወተት, በስጋ ተዋጽኦዎች ለመመገብ ይሞክራሉ. , አርቲፊሻል ቪታሚኖች እና የተለያዩ መድሃኒቶች. በሌላ አነጋገር በተፈጥሮ በነፃነት የሚቀርበውን የተመጣጠነ ምግብ ንጥረ ነገር ሚዛን በመናቅ በተዳከመው የዚያ ልጅ አካል ላይ ሙከራዎችን ማድረግ የሚጀምሩት በጥቂት አካላት አማካኝነት በቤተ ሙከራዎቻቸው ውስጥ የተወሰነ ቁርጥራጭ ዕውቀት አግኝተዋል። ያ ልጅ በሆነ መንገድ ወይም በሌላ መንገድ ምንም አይነት የተፈጥሮ ምግብ ካላገኘ፣ በእርግጠኝነት ይሞታል እና እንዲህ ያሉት ሞት በሺዎች የሚቆጠሩ ይሆናሉ። ነገር ግን፣ አሁንም በጣም አስፈሪው ነገር፣ ብዙ የዋህ የአመጋገብ ባለሙያዎች እንደነዚህ ያሉ ልጆች ደካማ ሆዳቸው ሊፈጭ እንደማይችል በማመን ጥሬ ፍሬ እንዲበሉ አይፈቅዱም ወይም ደግሞ የፍራፍሬ ጥያቄን በፍላጎት ይተዉታል ። የልጆች ወላጆች, በተመለከተ

Machine Translated by Google

እንደ ጥቃቅን ጠቀሜታ እንደ አላስፈላጊ የቅንጦት. በብዙ ሆስፒታሎች ውስጥ ስጋ፣ ብስኩት፣ የደረቀ ወተት፣ ስኳር፣ ሻይ፣ ማርጋሪን፣ ሩዝ፣ ነጭ እንጀራ፣ አርቲፊሻል ቪታሚኖች እና መድሀኒቶች የፈለጋችሁትን ያህል እንደሚያገኙ ይመስክሩ፣ ነገር ግን ፍራፍሬ የሚጨምቁበት አንድም መሳሪያ እንደማታይ ይመሰክሩ። ጭማቂዎች, እና የፍራፍሬ ግዢ እንኳን አስገዳጅ አይደለም. በደርዘን የሚቆጠሩ የህፃናት አስከሬን ከእንደዚህ አይነት ሆስፒታሎች ይወሰዳሉ ነገርግን ማንም ሰው ለሞቱት ሰዎች ተፈጥሮአዊ ያልሆነውን የአመጋገብ ስርዓት ተጠያቂ ሊያደርግ አይፈልግም።

የሁሉንም ዶክተሮች ሰብአዊ ስሜት እጠይቃለሁ. ስለዚህ ጉዳይ በቁም ነገር ይቁጠሩት። በአለም ላይ ላሉ የዩንቨርስቲው መምህራን እና ኃላፊነት የሚሰማቸው አካላት እና የጤና ሚኒስቴሮች ለህዝባቸው ጤና እና ደህንነት ይጨነቁ እንደሆነ እጠይቃለሁ። ካሉ, ሳይዘገዩ ወደ ሥራው መዘጋጀት አለባቸው. የእኔ መግለጫዎች ተራ መላምቶች ሳይሆኑ የማይካዱ እውነታዎች ናቸው፣ ለአንባቢ የማቀርበው በጊኒ አሳማዎች ላይ በተደረገው ሙከራ ሳይሆን በቤተሰቤ እና በራሴ ሕያው ምሳሌ ነው።

በሽታዎችን ለመከላከልና ለማከም በጣም ጥሩው መንገድ እንዲሁም የኑሮ ደረጃን ከፍ ለማድረግ እያንዳንዱ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የመረጃ ክፍሎችን ለማቋቋም ችልተኛ በጀት መድቦ ሰፊውን ሕዝብ ለማሳወቅ ግልጽ ዓላማ ያለው ነው። ምግብ በማብሰል የሚደርሰው ጉዳት፣ እንዲሁም ቪታሚኖች በሌሉት ምግቦች፣ በተለይም ነጭ ዳቦ፣ ሩዝ፣ ስጋ፣ የተጣራ ስብ፣ ስኳር፣ ሻይ፣ ቡና፣ አልኮል እና አልኮሆል ያልሆኑ መጠጦች። ከዚያም ሰዎች በተቻለ መጠን የበሰለ ምግብን ፍጆታ እንዲቀንሱ እና በአመጋገብ ልማዳቸው ላይ ቀስ በቀስ ለውጦችን እንዲያስተዋውቁ ማሳመን አለባቸው.

በተፈጥሮ ፣ ሁሉም ወንዶች አስተዋይ እንዳልሆኑ ፣ ሁሉንም ሰው በአንድ ጊዜ ጥሬ ተመጋቢ ማድረግ አይቻልም ፣ ግን ሰዎች ከሕፃንነታቸው ጀምሮ ስለ ሰውነታቸው ትክክለኛ ጥሬ ዕቃዎች መተዋወቅ አለባቸው ፣ እራሳቸውን ነፃ ማድረግ አለባቸው ። የተሳሳቱ እና አደገኛ ጭፍን ጥላቻዎች እና እነሱን እና ልጆቻቸውን ጤና እና ጥንካሬ የሚሰጡ የዶሮ ሾርባ ፣ ሩዝ ፣ ቁርጥራጭ ፣ እንቁላል እና የበሬ ስቴክ ሳይሆን ስንዴ ፣ ካሮት ፣ ቲማቲም ፣ ለውዝ ፣ ወይን እና ወዘተ የራሴን ጉዳይ እየወሰድኩ መሆኑን መገንዘብ አለብኝ ። ለአብነት ያህል ለ52 ዓመታት ያህል ሥጋና ሌሎች የበሰለ ምግቦችን በመመገብ ምክንያት ጥንካሬዬን አጥቼ ነበር

Machine Translated by Google

የትንፋሽ ስሜት ሳይሰማዎት ሁለት ደረጃዎችን አይውጡ; ዛሬ ግን ለስምንት ዓመታት ያህል ከተጠበሰ ምግብ ከተቆጠብኩ በኋላ ተራራዎችን በቀላል መሮጥ እችላለሁ።

በአሁኑ ጊዜ በብዙ የህፃናት መኖሪያ ቤቶች እና የህፃናት ማቆያ ውስጥ በምን አይነት ሳይንሳዊ መሰረት ህፃናቱ በሚፈልጉበት ጊዜ እራሳቸውን ለመርዳት ሲሉ የብስኩት ሳጥኖችን እንደሚያስቀምጡ አላውቅም።
የእነዚያ ጎጂ ንጥረ ነገሮች ሣጥኖች በበጋው ትኩስ ፍራፍሬ ፣ ካሮት ፣ ዱባ እና ቲማቲሞች ፣ እና በክረምት የደረቁ ፍራፍሬዎች ቅርጫት መተካት አለባቸው ፣ ከዚህ ውስጥ ልጆች ሁል ጊዜ የፈለጉትን ያህል እንዲበሉ ይፈቀድላቸዋል ። የቀኑ. ከዚያም ሁሉም ሰው በተፈጥሮ ህግ መሰረት ህጻናት የተበላሹ ምግቦችን ከመመገብ ይልቅ ፍራፍሬን እንዴት መመገብ እንደሚጀምሩ በገዛ እጃቸው ጤንነታቸውን ያረጋግጣሉ.

ጥሬ-አመጋገብ ስርዓት ለሁሉም ዓይነት ሆስፒታሎች ውስጥ መወሰድ አለበት ለታካሚዎች እና ለህዝቡ የተገኘውን ውጤት ማሳወቅ አለበት.
በሕዝብ ምግብ ቤቶች ውስጥ በጣም ጠቃሚ ማሻሻያዎች ሊደረጉ ይችላሉ.
የምግብ ሱሰኞች የበሰለ ምግቦችን "ደስታ" ሙሉ በሙሉ ሳያሳጡ, ገዳይ እንደሆኑ, ለጊዜው, ብዛታቸውን ቢያንስ 50 በመቶ በመቀነስ ጥፋቱን በአዲስ ሰላጣ እና ጥሬ ኮምጣጤ መተካት ይቻላል, እና በ የወቅቱ ፍሬዎች ብዛት ያላቸው ዝርያዎች. በዚህ መንገድ ምግቦች የበለጠ የተለያዩ እና አስደሳች ብቻ ሳይሆን የህዝቡ ጤናም ይጠናከራል እና በህዝብ ኢኮኖሚ ውስጥ ከፍተኛ ቁጠባ ይደረጋል።

ህዝቡ በበሰሉ ምግቦች የሚደርሰውን ጉዳት ሲያውቅ እነሱን ለማስወገድ ይሞክራል። የሱሳቸውን ድምጽ በመስጠም የኛን አርአያ የሚከተሉ እና ሙሉ ጥሬ መብላትን በመከተል ለራሳቸው እና ለቤተሰባቸው ፍጹም ጤንነት የሚያረጋግጡ እጅግ በጣም ብዙ አስተዋይ ሰዎች ይገኛሉ። የመዳን ተስፋቸውን ያጡ ወይም ከተፈጥሮ ውጪ በሆነ የሰውነት ብልት የተበላሹ ሰዎች ጥሬ መብላትን በጥብቅ በማክበር በጥቂት ወራት ጊዜ ውስጥ ሁልጊዜ የሚያልሙትን ጤና ማግኘት እንደሚችሉ ይገነዘባሉ።

Machine Translated by Google

ሰዎች ህክምናውን ለማሳየት ብዙ መጽሃፎችን ያሳትማሉ
እንደ ወይን፣ ቴምር፣ ፖም፣ የአካል ክፍሎች፣ ሽንኩርት ወይም ራዲሽ ያሉ የተለያዩ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ባህሪያት እና እነሱን ለመመገብ ልዩ ዘዴዎችን በማዘጋጀት እነዚያን ተግባራት በሳይንሳዊ ሂደቶች መልክ ኢንሽስት ለማድረግ ይሞክራሉ።
እንደ እውነቱ ከሆነ, ሁሉም የሚበሉት ጥሬ እፅዋት ፍጹም ምግቦች እና ተመሳሳይ ባህሪያት አላቸው. አንድ ሰው ከየትኛውም በሽታ ቢሠቃይ, የሰውነት ፍላጎቶችን ያረካሉ, የአካል ክፍሎችን ተግባራት ይቆጣጠራል, የታካሚውን ጤና ይመልሳል. ለእንዲህ ዓይነቱ ምክር ማንኛውንም ገንዘብ መቀበል ኢሰብአዊነት የጎደለው ስለሆነ ስለእነዚህ እውነቶች መረጃ በነፃ ለሕዝብ ጥቅም ላይ መዋል አለበት ።

የበሰለ-ተበላ ሰው የአመጋገብ ዘዴዎች በገዳይ ተቃርኖዎች የተሞሉ ናቸው. በብዙ አጋጣሚዎች ጎጂ የሆኑ ምግቦች እንደ ጠቃሚ ሆነው ይመከራሉ, በጣም አስፈላጊ የሆኑት ግን እንደ ጎጂ ናቸው እና በጥብቅ የተከለከሉ ናቸው. ምክንያቱም የበሰሉ ተመጋቢዎች ልምድ የምግብ ዕቃዎች ፈጣን፣ ግልጽ እና ተቃርኖ ውጤቶች እና በቤተ ሙከራ ውስጥ በተደረጉ የተሳሳቱ ስሌቶች ላይ የተመሰረተ ነው። በእነዚያ እርስ በርሱ የሚጋጩ እና የተሳሳቱ ስሌቶች የተነሳ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ንጹሐን ሰዎች ይሞታሉ።

እጅግ በጣም አስተማማኝ መመሪያ ጥሬ-በላው መሰረታዊ እና ፍጹም ልምድ ነው, በዚህም ምክንያት በሕክምና ሳይንስ ውስጥ በአጠቃላይ እና በተለይም በአመጋገብ ውስጥ ያሉ ስህተቶች, ተቃርኖዎች እና አለመግባባቶች አንድ ጊዜ እንዲታረሙ ይደረጋሉ. ለሁሉም. የዚያን ልምድ ምሳሌዎችን በስፋት ማባዛት እና የተገኘውን ውጤት ሁሉንም የሰው ልጅ ማስተዋወቅ አስፈላጊ ነው.

አዲስ የተወለደ ህጻን ከበሰሉ ነገሮች ጋር መላመድ ከወንጀል ሁሉ የከፋው ነው።

የበሰለ መብላት ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ ልማድ እንደሆነ፣ ለሰው ልጆች በሽታዎች ሁሉ መንስኤ እንደሆነና ይህ በጣም አስከፊ ሱስ እንደሆነ ለሁሉም ሰው ሲገለጥ፣ አንድ ሰው አንድ ጊዜ ሳይጸጸት ሲይዝ ተጎጂውን ነፃ ማውጣት አይችልም። እራሱን እንደገና ከክላቹ.
አስተዋይ ሰው ወደ ፍጡር አካል የማስተዋወቅ ምን መብት አለው።

Machine Translated by Google

በገዛ እጇ ንፁህ የሆነች ህፃን? በተቃጠሉ፣በወደሙ፣በእሳት በተገደሉ ምግቦች የትንሿን ልጇን ብልቶች የማፍረስ ምን መብት አላት? ከወንጀል ሁሉ እጅግ ጨካኝ አይደለምን? እኔ ራሴ ሁለቱን የምወዳቸውን ልጆቼን በዚያ መንገድ በገዛ እጄ ገድያለሁ እናም የወንጀሉን ከባድነት ጠንቅቄ አውቃለሁ።

እንደ እውነቱ ከሆነ, ሁሉም የምግብ ሱስ ያለባቸው ወላጆች ፊሊሲዶች ናቸው. በአሁኑ ጊዜ ክፍለ ዘመን ማንም ሰው በተፈጥሮ ሞት አይሞትም። ሁሉም ሞት የሚከሰተው በበሰለ ምግቦች ምክንያት በሚመጡ በሽታዎች ምክንያት ነው, እና ህፃናት የበሰለ ምግብ እንዲበሉ የሚያስተምሩ ሰዎች ወላጆቻቸው ናቸው. የበሰለ በልተኛ ወላጆች በልጆቻቸው ላይ ለሚደርሰው ለእያንዳንዱ ህመም እና ችግር ተጠያቂነት በራሳቸው ትከሻ ላይ ብቻ እንደሆነ ሙሉ በሙሉ መገንዘብ አለባቸው። በተለመደው የተሳሳተ አካሄዳቸው ከመቀጠላቸው በፊት ይህን ጉዳይ በቁም ነገር ማመዛዘን አለባቸው። የእያንዳንዱ ካንሰር ወይም የልብ ምት መሰረት የሚጣለው በሽታው በጣም ከፍ ባለ እድሜ ላይ በሚታይበት ጊዜ እንኳን ለመጀመሪያ ጊዜ ለህፃኑ በሚሰጠው የበሰለ ምግብ ነው.

ለአዋቂዎች የበሰለ ምግብ ሙሉ ለሙሉ መከልከል አስቸጋሪ ነው ተብሎ ይከራከር ይሆናል. በጣም ጥሩ እንግዲህ እንደዚያ ከሆነ በአሰቃቂ ልማዳቸው ጸንተው የልባቸውን ይርካ። ነገር ግን የጨቅላ ሕፃን ዋነኛ ጥሬ ዕቃዎችን እንዲያቃጥሉ, ለማጥፋት, በጣም አስፈላጊ የሆኑትን ንጥረ ነገሮች እንዲነፈጉ, ወደ ጎጂ ንጥረ ነገሮች እንዲቀይሩ እና ከዚያም ለህፃኑ እንዲሰጡ የሚያስገድዳቸው ምንድን ነው? ይህ በንፁህን ህጻናት ላይ ያለው ኢሰብአዊ ባህሪ፣ ይህ አረመኔነት፣ በእርግጠኝነት መቆም አለበት።

ወላጅ ለልጇ ነጭ እንጀራ፣የተወለወለ ሩዝ ወይም ማካሮኒ ሳይሆን የበቀለ ስንዴ እንዳይሰጥ የሚከለክለው የሳይንስ ህግ የለም። ከደረቀ ወተት ይልቅ ካሮት, ብርቱካን, ወይን እና ፖም ትኩስ ጭማቂዎች; ከኮምፖት ይልቅ ጥሬ ፍሬ; በስጋ እና በስብ ምትክ ዋልኑትስ፣ አልሞንድ፣ የበቀለ ባቄላ እና አተር። ጥሬ ምግብን በመመገብ ህፃኑ ጤናማ, ደስተኛ, ረጅም ህይወት ይኖረዋል, አማራጭ አመጋገብ ግን ወደ በሽታ እና ያለጊዜው ሞት ይመራዋል. ህጻኑ በሙሉ ነፍሱ ጥሬ ምግብ እንደሚፈልግ እርግጠኛ መሆን ይችላሉ. ጥሬ እቃዎቹን ሳይበላሹ እንዲረከቡ ጠይቋል እና ለእነሱ የማይታበል መብት አለው.

Machine Translated by Google

ሐኪሙ ወይም ወላጅ ከጤናማ አስተሳሰብ እና ከህሊና ነፃ የሆነ ወላጅ በትንሹም ቢሆን ሳያንገራግሩ እርምጃ መውሰድ አለባቸው።

በሦስት ወይም በአራት ወራት ውስጥ የሕፃኑ አካላት ሲጀምሩ መደበኛ ባልሆነ መንገድ ቀዶ ጥገና ለማድረግ አጭር እይታ ያለው ዶክተር በእሳት ከተቃጠሉ በሺዎች ከሚቆጠሩ ንጥረ ነገሮች ምትክ ሁለት ወይም ሶስት አይነት ሰው ሰራሽ ቪታሚኖችን ያዝዛል ወይም ቢበዛ እንደ መድኃኒትነት, ጥቂት የሚለኩ ማንኪያ የፍራፍሬዎችን ይመክራል. ጭማቂው የራሱንም ሆነ የሕፃኑን ወላጆች ያረፈ ነው። እናቷ በእጇ በተፈጥሮ ምግቦች ውስጥ የሚገኙትን ቪታሚኖች ካላጠፋች ልጅ ለምን በቫይታሚን እጥረት ይሰቃያል?

እስቲ ዓይኖቻችንን ለአፍታ ጨፍነን እና ተፈጥሮ የምትሰራውን ተአምር ለራሳችን እናስብ። አንድ የእህል ስንዴ ወደ ሰው አካል ፋብሪካ በአፍ እንደገባን ኦርጋኒዝም ያንን እህል ወስዶ ቆርሶ በመላ አካሉ ውስጥ ያሰራጫል። በዚያ እህል ውስጥ የተከማቹ በሺዎች የሚቆጠሩ የተለያዩ ንጥረ ነገሮች በየአቅጣጫው ይንቀሳቀሳሉ እና እያንዳንዳቸው የየራሳቸውን ግዴታ ለመወጣት ይሄዳሉ. ስለዚህ በስንዴ እህል ውስጥ ያሉ የተለያዩ ንጥረ ነገሮች በአስር ሺዎች የሚቆጠሩ የተለያዩ ተግባራትን ያከናውናሉ እና ያለምንም እንከን እና እንከን የኦርጋኒክ ባዮሎጂያዊ ተግባራትን ያከናውናሉ.

ነገር ግን አንድ ቁርስ ወደ ሆድ ስናስተዋውቅ ምን ይሆናል ነጭ ዳቦ? ያለ ዓላማ ሆዱ እንዲሠራ ያደርገዋል; ይቃጠላል እና ወደ የማይጠቅም ሙቀት ይቀየራል, ወይም, ቢበዛ, አንዳንድ ሞርታር የሌላቸው ጡቦች ወይም ድንጋዮች በአንዳንድ የማይረቡ እና ዋጋ በሌላቸው ሴሎች ላይ ይጨምራሉ. ንጹሕ ስንዴ የሚበላ ሰው ልብ እንደ በቆሎ ቅንጣት የጠነከረ እና ጠንካራ ነው, ነጭ እንጀራን የሚበላ ሰው ግን እንደበላው እንጀራ ደካማ እና ጠንካራ ነው. ለዚህም በየጊዜው እየጨመረ የመጣውን የልብ ድካም ይመስክሩ።

ዛሬ በሆነ ተአምር መላው ዓለም ወደ አእምሮው መምጣት አለበት። እና ጥሬ የመብላት ልምድን በመከተል በበሽታዎቻቸው ላይ በጣም የላቁ ከአንዳንድ ጉዳዮች በስተቀር በሚቀጥሉት ሶስት እና አራት አስርት ዓመታት ውስጥ ያለጊዜው የሚሞቱ ሰዎች እስከ አዛውንት ድረስ አይሞቱም።

Machine Translated by Google

ሰዎች ወደ ከፍተኛ እርጅና ይደርሳሉ. እንደዚያው ሆኖ፣ በበሰለ መብላት ምክንያት የሚሞቱት ሞት በትልቁ ጦርነቶች ከተከሰቱት ከበርካታ ጊዜያት ይበልጣል።

ረዳት በሌላቸው ሕፃን ስም ፣ ሁሉንም ሳይንቲስቶች እንደገና እጠይቃለሁ ፣ በትናንሽ ህጻናት ላይ ያደረሰውን አስከፊ ወንጀል በአስቸኳይ እንዲያስወግዱ የተማሩ ሰዎች፣የሀገር መሪዎች፣የጤና ሚኒስቴር፣ወላጆች እና ደግ ልብ ያላቸው ሰዎች በመላው አለም። የየቀኑ መዘግየት በሺዎች የሚቆጠሩ ንፁሀን ህይወት ያስከፍላል። ያደጉ ሰዎች ህይወታቸውን ለመሰዋት የበሰሉ ምግቦች ለሞት የሚዳርጉ ደስታዎች እና በዚህም እራሳቸውን ለማጥፋት ነፃ ናቸው, ነገር ግን ምስኪን ልጆቻቸውን እንዲጨፍሩ, በተለይም እንደ እነዚህ ምግቦች, ምንም ደስታን ከመስጠት ርቀው እንዲሞሉ መብት የሰጣቸው ማን ነው. ልጆቹ አስጸያፊ ናቸው? አንድ ልጅ ሲያድግ ሌሎች ሲበሉ ያያል ከዚያም እሱ ራሱ የመብላት ፍላጎት ይሰማዋል ብሎ መሟገት ትርጉም የለሽ ነው። በመጀመሪያ ደረጃ፣ እንደ ብስለት መብላት ያሉ አረመኔያዊ ድርጊቶች ረጅም ጊዜ ሊቆዩ አይችሉም እና የጥሬ-መብላትን ቀደምት ድል በልበ ሙሉነት እንጠባበቅ ይሆናል። ከዚያም የአልኮል ሱሰኝነትን ወይም የሌሎችን የዕፅ ሱሰኝነት የሚመለከቱ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች አሉ ነገር ግን እራሳቸውን ከእንደዚህ አይነት መጥፎ ድርጊቶች ይርቃሉ. ልጄ ቀድሞውኑ 6 ዓመቱ ነው

(ይህ የመጽሐፉ ክፍል የተጻፈበትን 1963ን ይመለከታል) እና እሷ

ሁሉንም ነገር መረዳት ይችላል; በሌሎች ሰዎች ሲበላው የበሰለውን ምግብ ታያለች፣ እሷ ራሷ ግን በፍጹም ነፍሷ ትጠላዋለች። የትኛው የኦፒየም ሱሰኛ ጨቅላ ህፃኑ ገና ከጨቅላነቱ ጀምሮ የአደንዛዥ ዕፅን ልማድ እንዲያዳብር ያስተምራል?
አንድ ሰው የራሱን ልጅ እንዲሰዋ እና የግል ሱሱን ለማስቀጠል እና እንዲቀጥል አስጸያፊ ልማዶቹ ቀደምት ጓደኛ እንዲሆን የሚያነሳሳው የትኛው ነው? ወላጆች በመጀመሪያ ጤነኛ ልጅን በተፈጥሮ ህግጋት ያሳድጉ ከዚያም ካደገ በኋላ እንደሌሎች መጥፎ ድርጊቶች እንደሚያደርጉት ሁሉ ወደፊትም የሚወስደውን እርምጃ ለራሱ ፈቃድ ይተዉት።

እነዚህን መስመሮች ካነበቡ በኋላ ማንም አስተዋይ ወላጅ ሌሎች ባለ ሥልጣናት የተለየ ምክር ስለ ሰጡ ትክክለኛ ምክንያት ሊያገኝ አይችልም። የእውነትን ድምጽ ችላ በማለት ከቀጠለች የልጇን ጤና የማበላሸትና የወደፊት ህይወቱን የመጉዳት ሃላፊነት በትከሻዋ መሸከም አለባት። አንድ ሰው 10,000 ንጥረ ነገሮችን በዜሮ ንጥረ ነገር ለመተካት በጣም የመጀመሪያ ደረጃ ፍርድ ማጣት አለበት, ህይወት ያላቸው ሴሎች በሞቱ ሴሎች, ሙሉ በሙሉ ሚዛናዊ ጥሬ ዕቃዎች በተበላሹ ነገሮች, ተፈጥሯዊ.

Machine Translated by Google

የተመጣጠነ ምግብ ከተፈጥሮ ውጪ በሆኑ ምግቦች፣ የበቀለ ስንዴ በነጭ ዳቦ፣ አረንጓዴ አተር በስጋ፣ እና ትኩስ ፍሬ በጃም።

የጨጓራ ባዮሎጂስቶች ተፈጥሮ መኖሩን ማረጋገጥ አለባቸው
በምግብ እቃዎች አለማቅረባችን ላይ ስህተት ሰርተናል ሀ
የበሰለ ግዛት

የእኔን አመለካከት እንዲያረጋግጡ እና ሁሉንም ሳይንቲስቶች በይፋ እጠይቃለሁ። ለዓለም ሁሉ ያሳውቋቸው ወይም የተፈጥሮ ምግቦች በእሳት ላይ በሚቀመጡበት ጊዜ በአልሚ ምግቦች ወይም በሃይል ይዘቶች ላይ ምንም ኪሳራ እንደማይደርስ ማረጋገጥ; በህይወት ያሉ የአትክልት ሴሎች ሞት አይከሰትም እና በአተሞች ህገ-መንግስት ውስጥ ምንም ለውጦች አይከሰቱም. እነሱም ተጨማሪ ማረጋገጥ አለባቸው ለሰው ልጅ ኦርጋኒክ ንጥረ ነገሮች ሲፈጠሩ በፋብሪካዎች እና በኩሽናዎች ውስጥ የተከናወኑ ተግባራት በ "የተጣራ", የበሰለ ወይም የተቃጠለ ሁኔታ ውስጥ ያሉትን ምግቦች ለእኛ ሳያቀርቡ የጎለመሱ ስህተት ሠርተዋል. የተፈጥሮን ስህተቶች ለማረም የታለሙ ሳይንሳዊ እርምጃዎች እና ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች በተፈጥሮ ውስጥ ከሚገኙ ቫይታሚኖች የበለጠ የአመጋገብ ዋጋ አላቸው. ይህ ካልተሳካላቸው፣ እስካሁን ድረስ የተፈጸሙትን አሳዛኝ ስህተቶች አምነው፣ የበሰለ ምግቦችን ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ በማጥፋት፣ በአጽናፈ ሰማይ ጥበብ መጠጊያ እና በምድር ተፈጥሮ በተፈጠሩ የተፈጥሮ ምግቦች ስብጥር ውስጥ ጣልቃ መግባታቸውን ማቆም አለባቸው። እንደ ሥጋ ተመጋቢዎች የሚቆጥሩ ህዋሳቱን ሳይገድሉ ወይም በምንም መልኩ ሳይበላሹ ሥጋቸውን ከቻሉ ትኩስ እና ሙሉ እንደ ሥጋ በል እንስሳት ይበሉ።

በሁሉም ሳይንሳዊ ዘዴዎች በእጃችን ካለን እጅግ በጣም ትንሹን ባለአንድ ሴል ፍጡር መፍጠር ካልቻልን ለሰው ልጅ በተፈጥሮ የተፈጠሩትን ጥሬ እቃዎች ሙሉነት የማናደድ መብት የለንም። እኛ በሚታወቁት ሁሉም አልሚ ንጥረ ነገሮች እርዳታ አንድን አካል በሰው ሰራሽ መንገድ መመገብ እና ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ማድረግ አንችልም ፣ እና በበቆሎ እህል ውስጥ የሚገኙትን አንድ ሺህ ክፍል ንጥረ ነገሮችን ለመለየት እምብዛም ሳንሳካልን. እርግጥ ነው፣ በርካታ ጥናቶች ተካሂደው ከፍተኛ መሻሻል ታይቶበታል ለተለያዩ ንጥረ ነገሮች ዕውቅናና በዚህም ምክንያት በርካታ ጠቃሚ አልሚ ምግቦች

Machine Translated by Google

አካላት ተገኝተዋል ነገርግን እነዚህ ሁሉ ግኝቶች ሰው ሰራሽ ሳተላይቶችን ከመፈልሰፍ የበለጠ ጠቃሚ ሊሆኑ አይችሉም። በሰው ሰራሽ ቪታሚኖች እና የበቆሎ እህል የሚያመርቱ ንጥረ ነገሮች ልዩነት በሰው ሰራሽ ሰራሽ ሳተላይቶች እና አጠቃላይ የጋላክሲክ ስርዓታችን በሚፈጥሩት የሰማይ አካላት መካከል ያለው ልዩነት ተመሳሳይ ነው። ሰው ሰራሽ ሳተላይቶችን የሚሠሩት ሳይንቲስቶች ግን አሁን ያሉትን ጋላክሲዎች አጥፍተው በራሳቸው በተፈጠሩ በከዋክብት አካላት ይተካሉ ብለው በፍጹም አይገምቱም።

የእኛ ምርጥ ኮርስ የተፈጥሮን ህግጋት በጥንቃቄ ማጥናት ነው። የእንስሳት እና የአትክልት ፍጥረታት እድገት. ነገር ግን በምንም አይነት ሁኔታ የተፈጥሮን ስራ መቀልበስ እና እንደገና ለመገንባት መሞከር የለብንም በተሰቃዩ እጢዎች እና አርቲፊሻል ቪታሚኖች እርዳታ።

አንድ የድንች ወይም የድንች ቁራጭ በቅቤ ውስጥ እናስቀምጠው እና መጥበስ ስንጀምር የመጥፋት ሂደቱን ከመጀመሪያው ጊዜ ጀምሮ እንጀምራለን. ወዲያው ማሽተት፣ መኮማተር፣ ቡኒ መሆን እና ከዚያም ማድረቅ ይጀምራል፣ እና ቀዶ ጥገናውን ትንሽ ከቀጠልን፣ ይቃጠላል እና ወደ መካከለኛ አመድነት ይለወጣል። ያ አፍንጫችንን የሚኮረኩረው ጠረን በስሜት ህዋሳታችን የሚስቁ እና ወደ ቀጭን አየር የሚጠፉ የተፈጥሮ ምግቦች በጣም ዋጋ ያላቸው ንጥረ ነገሮች ሽታ ነው።

"ምግብ ማብሰል" እና "መጋገር" የሚሉት ቃላት በፍቺው ውስጥ ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም እስከ አሁን ጥቅም ላይ እንደዋሉ ማዘጋጀት, መገንባት እና ማሻሻል; እነሱ መቅጠር አለባቸው ፣ ይልቁንም ፣ ማበላሸት ፣ ማጥፋት ፣ ማቃጠል ፣ መግደል ወይም ማጥፋት ስሜትን ለማስተላለፍ ፣ ምክንያቱም በእነዚያ ተግባራት ለሰውነታችን ጠቃሚ ጠቀሜታ ያላቸውን በጣም ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን እናጠፋለን እና ስለሆነም በሰው ልጆች ላይ እጅግ አሰቃቂ ወንጀል እንፈፅማለን ። .

አንድ ሕፃን የበሰለ ምግቦችን ጣዕም ይጠላል, የትኛው የምግብ ሱሰኛውን ብቻ፣ ልክ እንደ ኦፒየም ለአደንዛዥ ዕፅ ሱሰኛ የሚያስደስት ይመስላል

ቀላል አስተሳሰብ ያላቸው ሰዎች መከልከል ጭካኔ ነው ብለው ያስቡ ይሆናል። ከበሰለ ምግቦች ጣዕም የተገኙ የደስታ ልጆች. እንደዚህ

Machine Translated by Google

ሰዎች በእውነቱ ፣ የበሰለ ምግቦች በጭራሽ ጣፋጭ እንዳልሆኑ መገንዘብ አለባቸው ። ኦፒየም ለዕፅ ሱሰኛው የሚያስደስት እንደሚመስለው ሁሉ ለምግብ ሱሰኛው ብቻ ጣፋጭ ይመስላሉ. እስካሁን ድረስ ይህን ቀላል እውነት የሚነግረን ማንም አልነበረም ምክንያቱም ከጥንት ጀምሮ ማንም ሰው ከምግብ ሱስ የጸዳ አልነበረም።

አዲስ የተወለደ ሕፃን የአካል ክፍሎች ከጥሬ ምግቦች ስብጥር ጋር ይጣጣማሉ። ህፃኑ ጥሬ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በጣም ያስደስተዋል. እጅግ በጣም እርካታ ባለው ጥሬ እህል፣ድንች፣ባቄላ፣አውበርጂን፣አረንጓዴ አተር እና ምስር ይበላል፣በጣም ጥሩ ጣዕም ያለው፣ነገር ግን የበሰለ-በላተኛውን አጸያፊ ነው።

ትንሽ ልጅ በበሰለ ምግቦች ጣዕም ምንም አይነት ደስታን አያገኝም; በሙሉ ነፍሱ ይጸየፋቸዋል እና ይጥላቸዋል እናም እነዚያን ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ ምግቦችን የሚውጠው በታላቅ ህመም ነው. ነገር ግን ምስኪኑ እና ቀላል አስተሳሰብ ያለው ወላጅ ይህንን አይረዱም. እሷ የምትመራው በራሷ ሱስ ብቻ ነው እና በጭንቀትዋ ውስጥ ህፃኑን በደንብ ለመመገብ እነዚያን መጥፎ ምግቦች ወደ ጉሮሮው እንዲወርድ በማስገደድ ልጁን ወደ ፍጹም ሱስ በመቀየር ጤናውን እና ደስታውን ያበላሸዋል.

በህይወቱ የመጀመሪያዎቹ ጥቂት አመታት ውስጥ ህፃኑ በጣም አስፈሪ ነገርን ያከናውናል ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ ምግቦችን መዋጋት. ይህ ከብዙዎቹ የህፃናት ህመሞች እና ህጻናት ከሚሰቃዩባቸው የሆድ እክሎች እና እንዲሁም የጨቅላ ህፃናት ሞት ከፍተኛ መጠን ያለው መሆኑን ያሳያል. ሕፃን አዲስ የተገነባ፣ ፍጹም ፋብሪካ ነው። ለአካላቱ መደበኛ የአመጋገብ ተግባራት የተፈጥሮ ንጥረ ነገሮችን ብናቀርብ በጭራሽ አይታመምም።

ሁለንተናዊ ጥሬ-ቪጋኒዝም ሁሉንም ነፃ ለማውጣት ብቸኛው መንገድ ነው። የሰው ልጅ ከበሽታዎች እርግማን አንድ ጊዜ. ጥሬ የመብላት ሂደት መጀመር ያለበት በሕመምተኞች፣ አዲስ በተወለዱ ሕፃናት፣ አስፈላጊው ጉልበትና ጥበብ በተሰጣቸው ሰዎች እና ጥሬ የሚበሉ ልጆች አስተዋይ ወላጆች ከቤታቸው የረከሰውን ምግብ ዱካ ሁሉ እንዲያስወግዱ ይገደዳሉ። በልጆቻቸው መንገድ ፈተናን እንዳይጨምሩ። ይህ የመጀመሪያ ጊዜ የበሰለ ምግብን በፈቃደኝነት መታቀብ ባለሥልጣናቱ እስከሚመጣበት ቀን ድረስ ይቆያል

Machine Translated by Google

ስሜታቸው፣ እና ጥሬ መብላትን አስገዳጅነት ለማወጅ ቆርጠዋል፣በዚህም የተፈጥሮን ጥንቃቄ የተሞላበት ፈቃድ በማያስተምረው፣ ባልተማረው ህዝብ ላይ ያስፈጽማል። በመላው ዓለም ጥሬ መብላት የሚሰፍንበት ጊዜ ይመጣል። በእነዚያ በተባረከ ጊዜ ውስጥ ምግብ ማብሰል እንደ ወንጀል ይታወቃል.

የበሰለ የመብላት ልማድን በፍጥነት ያስወግዳል ተብሎ የሚታሰበው ችግር በእሱ የደረሰውን ጉዳት ለመካድ እንደ ሰበብ መሆን የለበትም።
ማንም ሰው ሌብነትን፣ ዝርፊያን እና ግድያውን ለማስተባበል የሚሞክር የለም፣ ምንም እንኳን እነዚህን አጸያፊ መቅሰፍቶች ከሰው ልጅ ማህበረሰብ ማጥፋት ባይቻልም።
ዋናው ነጥብ ሳይንቲስቶች በመርህ ደረጃ አምነው መቀበል እና ምግብ የማብሰል አሰራር የተሳሳተ ፣ተፈጥሮአዊ ያልሆነ እና አደገኛ መሆኑን እና ለበሽታዎች ቀጥተኛ መንስኤ እንደሆነ ለህዝቡ ማስታወቅ ነው። ጥሬ መብላትን ወደ ትክክለኛው አሠራር የማስገባት ሁለተኛ ደረጃ ጥያቄ ለቀጣዩ ክንውኖች ሊተው ይችላል።

የበሰለ-መብላት በተከታታይ የምግብ ሱስ, በሽታዎች, የሕክምና ሳይንስ እና ፋርማኮሎጂን ወልዷል. የሕክምና ሳይንስ የመጨረሻ ዓላማ የተበላሹ እና የተንቆጠቆጡ የሰው ልጅ አካላትን መጠገን እና ማደስ ነው። በሕክምና ሳይንስ ምትክ ጥሬ-በላ ሰው ሳይንስ ወይም ጤና አለው፤ ዓላማውም ከላይ የተጠቀሱትን ብልሽቶች ለመከላከል እና ጤናማ፣ ደስተኛ፣ ረጅምና ሰላማዊ ዕድሜን ለአሁኑም ሆነ ለመጪው ትውልድ ማረጋገጥ ነው። ሁሉም በሽታዎች የሚከሰቱት የተፈጥሮ ህግን በመጣስ ነው. ጥሬ መብላት ሰዎች እነዚህን ህጎች እንዲያከብሩ ያስገድዳቸዋል.

በቤተሰቤ ውስጥ ጥሬ የመብላት ልምምድ

በ 60 ዓመቴ እነዚህን መስመሮች ለመጻፍ የቻልኩበት ምክንያት ነው ጥሬ-መብላት. ከሰባት እና ስምንት አመታት በፊት ልቤ በጣም ደካማ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ስለነበር የልብ ምት መምታት የማይቀር እስኪመስል ድረስ ነበር። እኔ ጥቂት ደረጃዎች እስትንፋስ መውጣት ለማግኘት ተጠቅሟል; አንድ ባልዲ ውሃ ለማንሳት የሚያስችል ጥንካሬ አልነበረኝም። የሆድ ድርቀት፣ የምግብ አለመፈጨት ችግር፣ ቃር፣ እንቅልፍ ማጣት፣ ራስ ምታት፣ ክምር፣ ሪህ፣ ስክለሮሲስ፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ tachycardia፣ ሥር የሰደደ ብሮንካይተስ፣ ሄሞሮይድስ እና ተደጋጋሚ ጉንፋን ከረጅም ጊዜ በፊት የህይወቴ አጋሮች ነበሩ። ጥሬ መብላት ምስጋና ይግባውና እነዚያን ሁሉ ችግሮች አስወግጃለሁ። የደም ግፊቴን ከ18-20 ወደ 13፣ እና የልብ ምት ምጣኔ ከ80-90 ወደ 58-60 ዝቅ አድርጌያለሁ። ምንም ዓይነት የድካም ምልክት ሳይኖር,

Machine Translated by Google

በአራት ሰአታት ውስጥ ወደ ታጅሪሽ እና ወደ ኋላ (24 ኪሎ ሜትር ርቀት) መሄድ እችላለሁ፣ ተራራዎችን እንደ ፍየል ለመውጣት፣ ከባድ ሻንጣዎችን በደረጃው ላይ በማንሳት እና ጊዜ ሳገኝ እንደ ተራ የእለት ተዕለት እንቅስቃሴ 12 ኪሎ ሜትር የእግር ጉዞ አደርጋለሁ። እኔ በአንድ ወቅት ሥር በሰደደ ብሮንካይተስ ስሰቃይ የነበረኝ እና በዓመት ውስጥ ብዙ ጊዜ በኢንፍሉዌንዛ ታጥቄ የነበረኝ እኔ ባለፉት ጥቂት ዓመታት ውስጥ የጋራ ጉንፋን እንኳን አላጋጠመኝም እና ዓመቱን በሙሉ በአደባባይ ተኝቻለሁ። በክረምት እና በበጋ, ቅዝቃዜም ሆነ ማይክሮቦች በትንሹ ሳይፈሩ.

ከአመታት በፊት፣ እኔ መንካት የማልችለው ከባድ የሪህ ጥቃት ደረሰብኝ የትልቅ ጣቴ መገጣጠሚያዎች; ዛሬ በትንሹ የሕመም ምልክት ሳይታይባቸው በሙሉ ኃይሌ ልጠምማቸው እችላለሁ። በአቶፋን፣ ACTH፣ ዲጂታልስ፣ ብሮሚድስ፣ አዮዲን፣ አስፕሪን፣ አንቲባዮቲኮች እና በሺዎች በሚቆጠሩ ሌሎች መድሃኒቶች አማካኝነት ተመሳሳይ ውጤት የተገኘው የት ነው?

በደቂቃ በ58 ምቶች የሚሠራው ልብ ለስትሮክ አደጋ ሳይጋለጥ ለብዙ ዓመታት መሥራትን እንደሚቀጥል በልበ ሙሉነት ይጠበቃል። በበሰለ-መብላት ሁኔታዎች እንደ የልብ ምት ውስጥ መውደቅ የሚከሰተው ልብ ሲዳከም ብቻ ነው, ነገር ግን በእኔ ሁኔታ የምግብ መፍጫ አካላት መደበኛነት ተፈጥሯዊ ውጤት ነው.

ሆዴን ከመደበኛው የተፈጥሮ ምግቦች ብዛት ብዙ ጊዜ ለመጫን በሞከርኩ ቁጥር በሆድ ውስጥ ለረጅም ጊዜ አይቆዩም ነገር ግን በአንድ ጊዜ ወደ አንጀት ውስጥ ገብተው በጥቂት ሰአታት ውስጥ ሰውነትን ለቀው መውጣታቸው በጣም አስፈላጊ ነው. ምንም አይነት መበስበስ እና ትንሽ የምግብ መፍጨት ችግር ሳያስከትል ወይም ምንም አይነት ምቾት ሳይፈጥርብኝ። በዚህ ሁኔታ የልብ ምቴ መጠን በደቂቃ ከአራት ወይም ከአምስት ምቶች አይበልጥም ፣ነገር ግን እንደ "ተራ ሰው" የበሰለ ምግብ ራሴን "ለማርካት" ስሞክር ልቤ ይመታል ወዲያው ወደ 85-90 ዘሎ። እና ሆዴ ወደ መደበኛው የብርሃን ስሜቱ ለመመለስ ቀናት ይወስዳል።

ከራሴ ጋር፣ ሶስተኛ ልጄን እንደ ጥሬ-በላ እያሳደግኩ ነው። ገና የሰባት ዓመት ልጅ ሆናለች ነገር ግን አንድም ቁራሽ የተበላሸ ምግብ ወደ አፏ አላስገባችም። ጤናዋ ነው።

Machine Translated by Google

የፍጹምነት መገለጫ። አሁን በጥሬ-በላ እና በበሰሉ ልጆች መካከል ምን ትልቅ ልዩነት እንዳለ አይቻለሁ። አንድ የበሰለ በልተኛ ልጅ ከመቶ መቶ ጥሬ-በላ ልጆችን ማሳደግ ይቀላል። እንደ ብርድ ብርድ ማለት፣ ተቅማጥ እና የሆድ ድርቀት፣ ወይም ህፃኑ ከመጠን በላይ ወይም ትንሽ ስለመበላው ችግር አንድ ሰው ስለህፃናት ህመም የመጨነቅ እድል የለውም። እሷ እንደ ላርክ ደስተኛ ነች እና በፈለገች ጊዜ ወደ ጠረጴዛው ትሄዳለች እና መብላት የምትወደውን ማንኛውንም ነገር እራሷን ትረዳለች። እሷ ቀኑን ሙሉ ትጫወታለች፣ ትዘፍናለች፣ ትጨፍራለች፣ ያለ ምንም ጩኸት፣ ሳትነቅፍ፣ ስታለቅስ፣ በዙሪያዋ ባሉት ሰዎች ላይ ችግር ሳትፈጥር።

ልክ ከሌሊቱ 8 ሰአት ላይ ትተኛለች እና ለራሷ ለደቂቃዎች ከዘፈነች በኋላ አይኖቿን ጨፍና እስከ ጧት 6 ሰአት ድረስ እንደ ጫፍ ትተኛለች። ከዚህም በላይ ከመጀመሪያዎቹ ወራት በኋላ በሌሊት ከእንቅልፏ የነቃችባቸውን ሦስት ወይም አራት አጋጣሚዎች ብቻ ማስታወስ መቻላችን በጣም አስደናቂ እውነታ ነው. በጣም ጥልቅ እና ድምጽ ያለው እንቅልፍ ምንም አይነት ጩኸት ወይም እንቅስቃሴ ከእንቅልፍ እንዲነሳ አያደርግም.

በመዋለ ሕጻናት ውስጥ ያሉ ሌሎች ልጆች ቁርሳቸውን ጠረጴዛ ላይ ተቀምጠው ዳቦና አይብ፣ እንጀራና ቅቤ፣ መጋገሪያ ወዘተ... ከቤት የወሰደችውን ፍሬ ቦርሳዋን አውጥታ በጸጥታ ትዝናናለች።
ጓደኞቿን በምንጎበኝበት ጊዜ ሰዎች እራሳቸውን በሚቀመጡበት እና ሁሉንም አይነት መጋገሪያዎች እና ጣፋጮች "የሚደሰቱበት" በተጫኑባቸው የሻይ ጠረጴዛዎች ላይ ሙሉ በሙሉ በግዴለሽነት ትመለከታለች። አንዳቸውንም ለመቅመስ ከፍላጎት የተነሳ እንኳን ምኞቷን በጭራሽ አትገልጽም። ሁሉም ጥሬ የሚበሉ ልጆችን ማሳደግ ያለባቸው በዚህ መንገድ ነው.

አመለካከቴን አስገድጄ የማላውቅ ባለቤቴ ቀስ በቀስ ለልጇ እና ለጤንነቷ ስትል የአመጋገብ ስርዓቷን መለወጥ, አሁን ሙሉ ጥሬ ተመጋቢ ሆና እና በእሷ ሁኔታ በጣም ረክታለች. ሲጀመር ስጋን ሙሉ በሙሉ ትታ ከዛ ስጋ የሌላቸውን የበሰለ ምግቦችን በሳምንት አንድ ወይም ሁለት ቀንሳለች። ህፃኑ ትንሽ እያደገ ሲሄድ, እነዚህ አልፎ አልፎ በሚወሰዱ ጥቂት የተቀቀለ ድንች ተተኩ. በመጨረሻም፣ አንድ ቀን ልጁ፣ "እማዬ፣ ያ መጥፎ ሽታ ምንድን ነው?" ብሎ ሲጠይቃቸው እነዚህም ሙሉ በሙሉ ተተዉ። ከዚያ በኋላ በልጇ ያላየችውን አንዳንድ ጊዜ ከለውዝ ጋር የምትመገበውን አንድ ቀጭን ሙሉ ዳቦ ብቻ ወሰደች።* ዛሬ፣ ጥሬ መብላት በሰውነቷ ላይ ያለውን አስደናቂ ውጤት አይታለች፤ ምንም አያስገርምም።

Machine Translated by Google

ስለዚህ ከሁሉም የበሰለ ምግቦች እንድትታቀብ። እናም ይህ ሁሉ ያለ ምንም ችግር ተፈጽሟል, ውሳኔው በትክክል ከተወሰነ በኋላ. በቤት ውስጥ የበሰለ ምግብ ሽታ በማይኖርበት ጊዜ ጥሬ መብላት በጣም ቀላል ጉዳይ ይሆናል. ለጤንነታቸው ዋጋ የሚሰጡ እና ልጆቻቸውን የሚወዱ ወላጆች ሁሉ ሊከተሉት የሚገባው መንገድ ይህ ነው።

ሁሉም የሰው ልጅ መጥፎ ልማዶች የበሰሉ ውጤቶች ናቸው።

መብላት

ጥሬ መብላት እንደ የአልኮል ሱሰኝነት፣ ትምባሆ ማጨስ፣ የአደንዛዥ ዕፅ ሱሰኝነት እና ልቅነትን የመሳሰሉ መጥፎ ድርጊቶችን ሁሉ ከመድረኩ ያስወጣል። እነዚህ ሱሶች ጥሬ-መብላትን ማጀብ አይችሉም። እነዚህ መጥፎ ድርጊቶች የምግብ ሱስ ሳተላይቶች ናቸው.

በጥሬ መብላት ድል በመጨረሻ በዓለም እና በአገሮች መካከል ዘላቂ ሰላም ይሰፍናል። ሁሉም ወንጀሎች፣ ጥላቻ፣ ጠላትነት፣ ትዕቢት፣ ምቀኝነት እና በአጠቃላይ የሰው ልጅ መጥፎ ልማዶች ሁሉ የበሰለ መብላት ዘሮች ናቸው። የበሰሉ መብላት ሲወገድ የሰዎች ስሜት ይረጋጋል፣ አእምሮአቸው ይከበራል፣ ህይወትም ቀላል ስለሚሆን ሰዎች እርስ በርሳቸው ሥጋ መበጣጠስ ወይም ሕሊናቸውን ለቆሻሻ መጣያ መሸጥ አይገደዱም።

የአመጋገብ ፅንሰ-ሀሳብ በእነዚያ ብቻ የተገደበ መሆን አለበት። ከተፈጥሮ ውጭ የሆነ የተመጣጠነ ምግብን በተፈጥሯዊ መተካት የአመጋገብ ዘዴ

ሙሉ ጥሬ መብላት የሰውን ልጅ ከበሽታ ነፃ ለማውጣት ብቸኛው መንገድ ነው። የግማሽ እርምጃዎች በጭራሽ አልሰጡም እና ምንም ውጤት አይሰጡም. አሁን ባለው ሁኔታ የበሰለ-መብላት ሁሉም ተቀባይነት ያላቸው ስሌቶች የተወሰኑ የአመጋገብ ዋጋ ያላቸው የአመጋገብ ዋጋዎች እንደ ምንም መለያ መታከም አለባቸው። ህመሙ ምንም ይሁን ምን የአመጋገብ ጥያቄ በሚነሳበት ጊዜ ጥሬውን እና በበሰለውን, ተፈጥሯዊውን እና ተፈጥሮአዊውን, ንፁህ እና የተበላሹ ነገሮችን ብቻ ማሰብ አለብን. በየእለቱ በሬዲዮ፣ በጋዜጦች እና በተለያዩ መንገዶች የተወሰኑ ቪታሚኖችን፣ ማዕድኖችን እና ፕሮቲኖችን አጠቃቀም በተመለከተ የሚሰጡ ምክሮች እና በካሎሪ እሴታቸው ላይ የተሰጡ መረጃዎች ሙሉ በሙሉ ናቸው።

Machine Translated by Google

ሊተገበር የማይችል, ዋጋ ቢስ እና አደገኛ, በተለይም በመድሃኒት እና በእንስሳት ምግቦች አጠቃቀም ላይ የተመሰረቱ ናቸው.

የግለሰብ አልሚ ንጥረ ነገሮችን ባህሪያት ግምት ውስጥ በማስገባት በአንድ የተወሰነ ምግብ ውስጥ ምን ዓይነት ቪታሚኖች ወይም ሌሎች አካላት እንደሚኖሩ እራሳችንን በፍጹም መጨነቅ አይኖርብንም። በእያንዳንዱ አፍ የተሞላ ምግብ ውስጥ ያሉ ሁሉም የተለያዩ ንጥረ ነገሮች የማይለዋወጥ መገኘት የግድ መሆን አለበት. ስለዚህ ከምንጠቀመው ምግብ ውስጥ የትኛውም አካል እንዳይኖር መጠንቀቅ አለብን። ማንኛውም ጥሬ የአትክልት ምግቦችን ስንመገብ ይህ ነው, ነገር ግን በበሰለ ምግብ ውስጥ በሺዎች የሚቆጠሩ አይገኙም.

ለብዙ መቶ ዘመናት በሺዎች የሚቆጠሩ ስፔሻሊስቶች የአመጋገብ ሕክምናን ሠርተዋል የእነሱ ልዩ ጥናት. ነገር ግን ለሁለተኛ ደረጃ ችግሮች ብቻ ትኩረት የሰጡ እና በኩሽና የእሳት ቃጠሎ ላይ የሚደርሰውን ጉዳት ከግምት ውስጥ ባለማስገባታቸው, ጥናቶቻቸው የተፈለገውን ውጤት ማምጣት አልቻሉም, እና ይባስ ብሎ, በበርካታ ተቃርኖዎች ምክንያት, በሰው ልጅ ላይ አስከፊ መዘዞች ሆነዋል. . በመካከላቸው በጣም ተራማጅ ተብለው የሚታሰቡት ቬጀቴሪያኖች እንኳን እሳቱ የሚያደርሰውን ጉዳት መታገስ ብቻ ሳይሆን ሁሉንም ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን የሌሉትን ነጭ ዳቦና የተጣራ ስኳር መጠቀም ችለዋል። የሆነ ሆኖ፣ በሰዎች ሱስ ላይ ድል በመንሳት ቬጀቴሪያኖች በጣም ገደላማውን መንገድ እንዳለፉ መታወቅ አለበት። በጣም አስቸጋሪው እርምጃ ከስጋ መታቀብ ነው ፣ ከዚያ በኋላ ያለ ሥጋ ያለ አመጋገብ በጥሬ ምግቦች መተካት ትንሽ እርምጃ ነው ፣ ምንም እንኳን በዚህ ትንሽ እርምጃ የመጨረሻ ግባቸው ላይ መድረስ አለባቸው። ስለዚህ የሰው ልጅ ህልም የሆነውን የደስታ ህይወት መሰረት ለመጣል የሁሉም የአመለካከት ጥላዎች ቬጀቴሪያኖች ጥሬ የመብላት መርሆዎችን ተቀብለው በተመሳሳይ ባነር ስር ይሰበሰባሉ ተብሎ ይጠበቃል።

የዲቲቲክስ ኤክስፐርት እንደመሆኖ፣ በአሜሪካ ታላቅ ዝና በጂ.ሀውዘር አሸንፏል። ነገር ግን ሃውዘር እንኳ ከሌሎች የአመጋገብ ባለሙያዎች ጋር ሲወዳደር ተራማጅ፣ ምግብ በማብሰል የሚደርሰውን ጉዳት ከግምት ውስጥ አያስገባም ስለሆነም በመድሃኒት ማዘዣ በኩሽና ውስጥ የደረሰውን ጉዳት ለመመለስ ይሞክራል። እስቲ ለትንሽ ጊዜ ምክሩን እናስብ

Machine Translated by Google

አንዳንድ ጠቃሚ ዓላማዎችን ሊያገለግል ይችላል. ነገር ግን ጠዋት ላይ ምን ያህል ጥቁር ሞላሰስ መውሰድ እንዳለበት፣ አመሻሽ ላይ ምን ያህል እርሾ መውሰድ እንዳለበት መረጃ ለማግኘት መክፈል ያለበትን የሺህ ዶላር ክፍያ ለማግኘት ሠራተኛው፣ ገበሬው ወይም ተራው ሰው በመንገድ ላይ የት አለ? ወይም በየቀኑ ስንት ሺህ ዩኒት የተወሰነ ቫይታሚን መዋጥ አለበት?

ይህ ትክክለኛ አካሄድ አይደለም። ሙሉውን ለመተዋወቅ አስፈላጊ ነው ዓለም በተቻለ መጠን በሰው አካል ውስጥ ከሚገኙት ጥሬ ዕቃዎች ጋር ፣ አሁን ያለውን የአመጋገብ ልማዶች በከፍተኛ ሁኔታ ለመለወጥ እና የተወሰኑ ምግቦችን እና የቪታሚኖችን ምክሮችን ለማቆም።

የሳይንስ ሊቃውንት ማንም ሰው በዳቦ፣ በተስተካከለ ሩዝ ወይም በስጋ ብቻ የሚመገበው ረጅም ዕድሜ ለመኖር ተስፋ እንደማይሰጥ ያውቃሉ። ተራው ሰው ግን ይህን አያውቅም። በእሱ አስተያየት, እነዚህ ምግቦች በጣም ጥሩ ምግብ ይሰጣሉ. በሁኔታዎች ግፊት ወይም በድህነት ግፊት አንድ ሰው በሞኝነት እራሱን እና ልጆቹን በእነዚህ ምግቦች ብቻ እንደማይመገብ እና በውጤቱም እራሱን እንዳያበላሽ እንዴት ማረጋገጥ እንችላለን? በጣም ታዋቂው ሳይንቲስት እንኳን ከርዕሰ ጉዳዩ ጋር እንደሚያውቀው ሁሉ የስግብግብነቱን ፍላጎት መቋቋም አልቻለም እና እነዚያን የተረገሙ ንጥረ ነገሮች አብዝቶ ይበላል እና እራሱን ቀስ በቀስ ያጠፋል እና ብዙም ሳይቆይ እራሱን ያጠፋል ። ካንሰር ወይም የልብ ድካም. ስለዚህ እነዚህን ሃሳቦች በመጽሃፍቶች ውስጥ ማሰራጨት ብቻ በቂ አይደለም; መሰረታዊ፣ የታቀዱ ለውጦች በሰዎች የአመጋገብ ልማድ ላይ ለማስተዋወቅ ተገቢውን የመንግስት አካላት ማሰባሰብ ያስፈልጋል። ቀስ በቀስ ከፍተኛ መጠን ያለው የአመጋገብ ንጥረ ነገሮችን ብክነት ለመገደብ እና ጥሬ እና ያልተበላሹ ምግቦችን መጠቀምን ለማበረታታት ንቁ እርምጃዎች መወሰድ አለባቸው። የእያንዳንዱ ዓይነት አመጋገብ የመጨረሻ ዓላማ ጥሬ መብላት ነው፣ "አመጋገብ" የሚለው ቃል ትርጉሙን ሲያጣ እና ለተፈጥሮ አመጋገብ ወይም ለሰው ልጅ ፋብሪካ አጠቃላይ ጥሬ ዕቃዎች።

ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች እና ማዕድናት አጠቃቀም መሆን አለበት

ቆሟል

Machine Translated by Google

በተፈጥሮ ምግቦች ውስጥ ያሉ የተመጣጠነ ንጥረ ነገሮች አንጻራዊ መጠን በጣም ይለያያል። ነገር ግን የአንድ ሚሊዮንኛ ሚሊሊግራም ክብደት ያለው ንጥረ ነገር ልክ እንደ አንድ ሚሊግራም ክብደት ለሰው ፋብሪካ አስፈላጊ ነው። አሁን በምስበስበት ጊዜ በመጀመሪያ በትናንሽ ዱካዎች ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች በመጀመሪያው ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው.

አንድ ሰው ለምን እንደዚህ አይነት ጉድለት ያለበት ጥሬ እቃ የሰው ፋብሪካ አንድ ተራ ፋብሪካ እንደሚያደርገው በአንድ ጊዜ ስራውን አያቆምም ነገር ግን ለረጅም ጊዜ ስራውን እንደቀጠለ እና ሰዎች የምግብ ፍላጎታቸውን የሚያረካ ሁሉ ምግብ ነው ወደሚል የተሳሳተ ድምዳሜ ይመራቸዋል ብሎ ሊያስብ ይችላል። .

እውነታው ግን የሰው አካል ተራ አይደለም
ፋብሪካ. በሚሊዮን የሚቆጠሩ ነዋሪዎች፣ ስፍር ቁጥር የሌላቸው ፋብሪካዎች፣ የተለያዩ ድርጅቶች፣ ሥርዓቶች፣ መደብሮች፣ መጠባበቂያዎች እና የመሳሰሉት ያሉበት ግዙፍ ዓለም ነው። ምንም እንኳን ምንም አይነት የተመጣጠነ ምግብ ባታገኝ እንኳን የተከማቸ ማከማቻውን ለመጠቀም በመደወል እራሱን እስከ 70 ቀናት ወይም ከዚያ በላይ ማቆየት ይችላል።

ወደ ኦርጋኒክ ውስጥ ከገቡ በኋላ ንጥረ ነገሩ በሰው አካል ውስጥ በሙሉ በደም ውስጥ ይሰራጫል እና እያንዳንዱ ሴሎች ለእሱ መዋቅር እና ልዩ ችሎታ ተስማሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን ይቀበላሉ. ነገር ግን የ glands ሕዋሳት እና የአካል ክፍሎች በአንድ ሰው ጣቶች ላይ ሊቆጠሩ በሚችሉ ጥቃቅን ዝርያዎች ውስጥ በበሰለ ምግብ ውስጥ ከሚገኙት ጥቂት የተበላሹ ንጥረ ነገሮች ምንም አይወስዱም. ጌታቸው ጣቶቹን ወደ ቁርጥራጭ ቀይ ሽንኩርት ፣ አረንጓዴ አትክልት ወይም ፍራፍሬ እስኪያግዝ ድረስ በረሃብ እና በችግር ውስጥ ሆነው ይጠብቃሉ።

የ glandular እና የኦርጋኒክ ሴሎች ከፍተኛ ረሃብ ቢኖርም ፣ ሆዱ ሞልቷል ፣ ሱሱ ረክቷል ፣ እሱ ራሱ ይረካል ፣ የሰው ልጅ የነጠላ ሴሎችን ረሃብ አይሰማውም። ነገር ግን አሁንም ተጨማሪ ይዘቶች ዋጋ የሌላቸው፣ ደካሞች እና ንቁ ያልሆኑ ህዋሶች ናቸው፣ እነሱም በስግብግብነት “የተመጣጠነ የግንባታ ቁሳቁሶችን” ተጓዳኝ ይበላሉ።

Machine Translated by Google

ወደ አወቃቀሮቻቸው እና "ማጠናከር እና ማጠናከር" አካልን በብዛት በመጨመር.

ለዚህም ነው ከ50-60 ኪሎ ግራም ከመጠን በላይ የማይጠቅሙ ፣ የማይጠቅሙ ህዋሶች ፣ ጤናማ ፣ ጠንከር ያለ እና ጠንካራ የሚባሉት የተወሰኑ መቶ ግራም ንቁ ፣ ልዩ ህዋሶች ያልያዙት ፣ በዚህም አንድ ወይም ሌላ ዕጢዎች በመደበኛነት የሚሰሩበት። እና እንከን የለሽ ምርቶችን ማምረት. እጢዎች እና የአካል ክፍሎች የመጨረሻ ቀሪዎች ንቁ ሕዋሳት እስካልተገፈፉ ድረስ, አንድ ሰው በሆነ መንገድ ሕልውናውን መጎተት ይችላል; ነገር ግን በመጨረሻ በወጡ ጊዜ ሞት የማይቀር ነው።

ከዚያም “የጠገበ"፣ “ጠንካራ” እና “ጠንካራው” ሰው እጢዎቹንና አካላቶቹን በረሃብ ይሞታል። ለምሳሌ, የልብ ህዋሶች መደበኛውን ኮንትራት ለመሥራት አስፈላጊውን ኃይል እና የመለጠጥ ችሎታ ያጣሉ. ከዚያም ልብ የሴሎቹን ቁጥር በመጨመር ሁኔታውን ለማዳን ይሞክራል, በዚህም ምክንያት ከእንስሳት ፕሮቲኖች እና ነጭ ዳቦ በተፈጠሩ ሕዋሳት ይጨምራል. - ነገር ግን ይህ ምንም ፋይዳ የለውም, ምክንያቱም እነዚህ ሴሎች ምንም አይነት ጠቃሚ ስራን የመሥራት አቅም ስለሌላቸው እና የሰውነት አካል ድብደባውን ሙሉ በሙሉ ከማቆሙ በፊት ብዙ ጊዜ አይፈጅም.

ምን ያህል የተለያዩ አካላት እንደሚሄዱ በእርግጠኝነት አናውቅም። የስንዴ እህል ወይም ሌላ ማንኛውንም የአትክልት አካል ማምረት. ግምታዊ ፣ ግምታዊ ቁጥር እንውሰድ፣ 10,000 እንበል። በጣም አንደኛ ደረጃ የተፈጥሮ ህግጋቶች መሰረት ለሰው ፋብሪካ አስፈላጊ የሆኑ ጥሬ እቃዎች 10,000 የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን ያቀፈ ነው ብለን ማመዛዘን አለብን። የለም ::

ይህ የሰው ልጅ ፋብሪካን መደበኛ አሠራር ለማረጋገጥ በጣም ተፈጥሯዊ ስርዓት ነው.

አሁን የዚህን የበሰለ መብላት አመጋገብ ምን ያህል መርዛማ እንደሆነ እንይ እድሜ ነው። ወንዶች እነዚያን አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች በጅምላ ያጠፋሉ እና ሰውነታቸውን የሚመገቡት በጥቂት የስብስብ ዓይነቶች ብቻ ነው።

ከአመታት አድካሚ ጥናት በኋላ ባዮሎጂስቶች በቺዝ፣ በቅቤ፣ በጉበት ወይም በአንጎል ውስጥ 1015 አይነት ንጥረ ነገሮች ብቻ እንዳሉ አረጋግጠዋል። በረዥም ድካማቸው ምክንያት እንዲህ ያሉ ምግቦች ከ10-15 ብቻ እንደሚገኙ መናዘዝ እንደሚችሉ አንድ ሰው ይጠብቃል።

Machine Translated by Google

የተበላሹ ፣ ሚዛናዊ ያልሆኑ ፣ መርዝ ተሸካሚ ፣ የተበላሹ እና የሞቱ ንጥረነገሮች ፣ ጥሬ እቃዎቻችንን ከሚፈጥሩት ንጥረ ነገሮች ውስጥ 9990 ዓይነቶች የሉም ፣ ስለሆነም እነዚያ ምግቦች በጣም የጎደሉ ፣ ጎጂ እና አደገኛ ናቸው ስለሆነም አጠቃቀማቸው እንደ አልሚ ምግብ መሆን የለበትም ። በማንም የሚመከር። ነገር ግን በምትኩ በእነዚያ ምግቦች ውስጥ ማግኘት የቻሉትን ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ስም አንድ በአንድ ይገልጻሉ ፣ በአመጋገብ ውስጥ ያላቸውን ተግባራት በዝርዝር ይገልጻሉ እና ንብረቶቻቸውን ከዘረዘሩ በኋላ "ጠቃሚ" አልሚ ምግብ ብለው ይመክሯቸዋል። በሺዎች የሚቆጠሩ ገንቢ አካላት አለመኖራቸውን በተመለከተ አንድም ቃል አልጠቀሱም ወይም በአመጋገብ ውስጥ ስላላቸው ሚና ወይም ያለማቋረጥ ስለሚመጣው አስከፊ ውጤት አይናገሩም።

ሆኖም ፣ እነዚህ ሀሳቦች የጥያቄው በጣም አስፈላጊ ገጽታዎች ናቸው።

ብዙ አይነት ጥሬዎች ተግባራት መሆናቸውን ግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል በሰው አካል ውስጥ ያሉ ምግቦች በሆነ ተአምር ሰው ሁሉንም ቢያውቅም ፣ለእነሱ ገለፃ ብቻ ዕድሜ ልክ በቂ አይሆንም። ምንም ዓይነት የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ከጠቅላላው በስተቀር በተናጥል ከተወሰደ እውነተኛውን ዓላማ ሊያገለግል እንደማይችል ከመጀመሪያዎቹ የአመጋገብ ህጎች እንደ አንዱ ልንመለከተው ይገባል።

አንድ ሰው መኖሩን በጣም ታዋቂውን ሳይንቲስት እንኳን ሲያመለክት በሚመገበው ነጭ እንጀራ ውስጥ ምንም አይነት ቪታሚኖች ምንም አይነት ምልክት አይታይበትም ፣ ምንም ሳያንገራግሩ ፣ ቪታሚኖችን የያዙ ምግቦችን ይመገባል ፣ በተመሳሳይ ሁኔታ አንድ ግንብ ጠራቢ ቀኑን ሙሉ ጡቡን ጥሎ ግድግዳውን ያለ ምንም ጭጋግ ያነሳል ። ሞርታርን የሚጠቀምባቸው ጊዜያትም እንዳሉ ይከራከራሉ። በምግብ ሱስ ምክንያት የሚከሰተው ዓይነ ስውርነት እንደዚህ ነው.

ነጭ እንጀራ ስታርች፣ ስኳር፣ ስብ፣ ፕሮቲኖች እና በርካታ የሞቱ ጨው ካልሆኑ ምን ማለት ነው - በሌላ አነጋገር ጥሬ እቃችንን ከሚፈጥሩት 10,000 ንጥረ ነገሮች ጥቂቶቹ ሕይወት አልባ አመድ ብቻ ነው? ከላይ ከተጠቀሱት 10,000 ውስጥ አንዱ ካልሆነ የተጣራ ስኳር ምንድን ነው? መርዝ የያዙ ፕሮቲኖች እና የጥቂት የተበላሹ ንጥረ ነገሮች ዱካ ካልሆኑ ስጋ ምንድነው? ሆኖም የሰው ልጅ በእነዚህ ጥቂት ንጥረ ነገሮች ሆዱን ሞልቶ በሺዎች የሚቆጠሩ በጣም አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን አካሉን ያሳጣዋል። በእሱ አካላት ውስጥ የሚመጡትን ችግሮች በተመለከተ አንድ ሰው ሊፈጠር ይችላል

Machine Translated by Google

ሆስፒታሎችን በመጎብኘት ወይም በሕክምና መጽሃፍቶች ውስጥ ያሉትን ምሳሌዎች በመመርመር አንዳንድ ሀሳቦች። የላቀ ንጥረ-ምግቦች በሌሉበት ካልሆነ እንደዚህ አይነት አስከፊ ለውጦች፣ ቁስሎች እና ቁስሎች እንዴት ሊፈጠሩ ቻሉ?

ምንም እንኳን ሳይንቲስቶች በሺዎች ከሚቆጠሩት ንጥረ-ምግቦች ውስጥ ከ40-50 ዓይነቶችን ብቻ ያገኙ ቢሆንም ፣ ብዙ የህክምና ጽሑፎች ክፍል የእነዚህን ንጥረ ነገሮች ተፅእኖ መግለጫ ላይ ያተኮረ ነው ፣ ይህ ደግሞ ለብዙ ሌሎች የህክምና ተግባራት መሠረት ነው። ከዚህም በተጨማሪ እነዚያን ንጥረ ነገሮች ለማምረት እና ለማሰራጨት ሰፊ የሆነ የንግድ ተቋማት መረብ በአለም ርዝመትና ስፋት ተሰራጭቷል።

በእነዚያ ከ40-50 አካላት ምትክ የምርምር ሳይንቲስቶች አንድ ቀን 400 ወይም 500 ቢያገኙ 4,000 ወይም 5,000 ዓይነት ንጥረ ነገሮችን ሳይናገሩ ቢሳካላቸው ሁኔታው ምን እንደሚሆን በዓይነ ሕሊና ልንመለከተው እንችላለን። የዛሬው ሰው ለሰውነቱ የሚያስፈልጉትን እውነተኛ ጥሬ ዕቃዎች ታማኝነት ጠፍቶ ይመስላል; ወይ ወዲያውኑ በእጁ ላይ አይደሉም ወይም እነሱን ለማግኘት የማይቻል ሆኖ አግኝቶታል። ስለዚህ የሰውነትን ፍላጎት ለማርካት አንድ በአንድ ለማግኘት እያንዳንዱን መስቀለኛ መንገድ መመልከት ይኖርበታል። የምርምር ሳይንቲስቶች እንደ ሳይንሳዊ አድርገው የሚቆጥሩት ቀመሮቻቸው የሚያውቋቸው እና በመጽሃፍ ውስጥ የታተሙትን ብቻ ነው። ስለ አንድ የስንዴ እህል ንጥረ ነገሮች ሙሉ ቀመሮች ምንም እውቀት ስለሌላቸው በውስጡ ምንም ሳይንሳዊ ነገር አያዩም. በቀላሉ ሊገኝ የሚችል፣ በሁሉም ቦታ የሚገኝ እና ለሁሉም የሚታወቅ "የጋራ" ንጥረ ነገር ነው። ነገር ግን አዲስ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ሲያገኙ እና ቀመሩን ሲያገኙ ግን የተለየ ጉዳይ ነው። ከዚያም ሳይንሳዊ ይሆናል; ግኝቱ በሕክምናው መስክ እንደ ታላቅ ድል ይወደሳል እና ከዚህም በላይ ትኩስ ትኩስነትን እና ግለትን ወደ ፋብሪካዎች ፣ ፋርማሲዎች እና ክሊኒኮች ያስተዋውቃል። እና ይሄ ሁሉ የሆነው የሰው ልጅ ነጭ እንጀራውን መተው ስለማይፈልግ ነው.

ምንም ይሁን ምን ፣ ሰዎች በመጨረሻ በሽታን ለማስወገድ ብቸኛው መንገድ በመጀመሪያ በጥብቅ መገደብ እና በአጠቃላይ የአመጋገብ ክፍሎቻችንን በጅምላ መውደም መከልከል መሆኑን መቀበል አለባቸው።

ለዚህም ኃላፊነት የሚሰማቸው አካላት የተጠናከረ ማስታወቂያ መስራት አለባቸው እና የጅምላ ጥፋትን ለመከላከል ንቁ እርምጃዎችን መውሰድ አለባቸው

Machine Translated by Google

ገንቢ አካላት. አዳዲስ የምግብ ዓይነቶችን ከተደባለቁ ጥሬ ዕቃዎች ማግኘት እና ለሕዝብ መምከር አለባቸው ፣ ከዚያ በኋላ የአመጋገብ ልማዳቸው ቀስ በቀስ ይለወጣል። በዚህ ምክንያት አሁን በሰው ልጆች ላይ የሚያደርሱት በሽታዎች ቀስ በቀስ ይወገዳሉ እና ግዙፍ ኢኮኖሚ በኑሮ ውድነት ላይ ይጎዳል.

ጥሬ ተመጋቢ ከመሆናችን በፊት ቤተሰባችን በየቀኑ አንድ ኪሎግራም ዳቦ ይመገብ የነበረ ሲሆን አሁን ግን አንድ ኪሎ ግራም ስንዴ ከስምንት እስከ 10 ቀናት ይቆያል። በነጭ ዳቦ አመጋገብ ላይ ከረጅም ጊዜ በፊት መሞት ነበረብኝ ፣ ግን አሁንም እየኖርኩ ላለው ሕይወት ሰጪ ስንዴ ምስጋና ይግባውና እና ቢያንስ ለ 40-50 ዓመታት እንደምኖር እርግጠኛ ነኝ።

በጥሬ-መብላት እና በጤና መካከል ያለው ንፅፅር የበሰለ-መብላት ልጆች የበሰለ ምግብን በመመገብ የሚያደርሱትን ጉዳት ለማረጋገጥ ምርጡ መንገድ ነው።

በመጀመሪያ ደረጃ መርሆቹ በቀን መዋለ ሕጻናት፣ በልጆች መኖሪያ ቤቶች፣ በሆስፒታሎች እና ሬስቶራንቶች ውስጥ መወሰድ አለባቸው፣ ከዚያም በሕዝብ ዘንድ በሰፊው ታዋቂ መሆን አለባቸው። እኔ እንዳቀረብኩት እንደዚህ ባሉ ግልጽ እና የማይታለሉ እውነታዎች ፣ ግልጽ እይታ ያላቸው ሳይንቲስቶች በአንድ ጊዜ ወደ ሥራ እንደሚገቡ ተስፋ ማድረግ ነው። ነገር ግን ተጨማሪ ተጨባጭ ማስረጃ እንዲኖራቸው ከፈለጉ, የሚከተለውን ሙከራ አቀርባለሁ. በአንደኛው የሕፃናት ቤት ውስጥ ያሉ ሕፃናት በሁለት እኩል ቡድኖች ይከፋፈሉ, አንደኛው በአሁኑ የሕክምና ዘዴዎች መመገብ አለበት, ሌላኛው ደግሞ በጥሬው የመብላት መርሆዎች ያደጉ ናቸው. ከዚያም የሁለቱም ቡድኖች ጤና እርስ በርስ ይነፃፀር. ምንም ጥርጥር የለኝም ከመጀመሪያው ጀምሮ ለዓለም ሁሉ ግልጽ የሚሆነው ከሁለቱ ሥርዓት የትኛው ነው) ስለ አመጋገብ በእውነት ሳይንሳዊ እና ሰብአዊነት ነው። የሆስፒታል በሽተኞችን ለማከም ዘዴውን በማስተካከል ተመሳሳይ ውጤት ሊገኝ ይችላል.

ብዙ ቀላል አስተሳሰብ ያላቸው ሰዎች ፈተናውን በልጆች ላይ ማድረጉ ኃጢአተኛ ወይም ጎጂ ነው ብለው ይቃወማሉ።
ይሁን እንጂ እንደነዚህ ያሉት ሰዎች ትንሽ ጠለቅ ብለው ካሰቡ የሕፃኑን ሕይወት እና ጤና ለመጠበቅ የታቀዱትን የንጹህ ንጥረ ነገሮች ሙሉ ስብስብ በመመገብ ይህ ሙከራ አለመሆኑን ይገነዘባሉ.

Machine Translated by Google

በተፈጥሮ ለሰው አካል. ትክክለኛዎቹ ሙከራዎች በሳይንስ ሽፋን እስካሁን ድረስ በቤተ ሙከራ ውስጥ ብዙም የማይታወቁ ጥቂት የሰው ሰራሽ ንጥረ ነገሮች በሳይንስ ሽፋን የሚደረጉ ኢሰብአዊ ሙከራዎች ናቸው።በዚህም የተነሳ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ህጻናት ገና በጨቅላነታቸው ከህይወት ርቀው ወላጆቻቸውን በምሬት ውስጥ ጥለዋል። ሀዘን ። ሙከራዎች በ 1,001 የተበላሹ ምግቦች እና መርዞች ከሰዎች ጤና ጋር የሚጫወቱ እና አዳዲስ በሽታዎችን የሚፈጥሩ ስራዎች ናቸው. እነዚህ ህመሞች እንደዚህ አይነት "ስልጣኔ" በትንሹም ሀፍረት ሳይሰማቸው እና እንደዚህ አይነት በሽታዎችን የወለዱ ሁኔታዎች ድንቁርና፣ አረመኔነት ወይም አረመኔያዊነት ሊባሉ እንደሚችሉ ሳያንፀባርቁ የስልጣኔ በሽታዎች ተብለው በስውር ይባላሉ።

የሳይንሳዊ ተቋማት እና ኃላፊነት ያለባቸው የመንግስት አካላት የግድ መሆን አለባቸው ያለተጨማሪ ጥሬ የመብላት ችግርን ይመርምሩ

መዘግየት

አክራሪ እና በተመሳሳይ ጊዜ የሰው ልጅ በምድር ላይ ካሉት በሽታዎች ሁሉ ነፃ የሚወጣበት በጣም ቀላል እና ተፈጥሯዊ ዘዴን አቅርቤ ነበር። ይህ ሁሉም ሳይንቲስቶች፣ ዶክተሮች፣ ምሁራን እና ኃላፊነት የሚሰማቸው የመንግስት አካላት አፋጣኝ ትኩረት ሊሰጡበት የሚገባ በጣም አስፈላጊ ጉዳይ ነው። በእኔ አመለካከት ስህተት መሆኔን በአደባባይ አረጋግጠው በመሠረታዊ ሙከራዎች ውድቅ አድርገው ወይም እውነትነታቸውን አረጋግጠው ተግባራዊ ለማድረግ አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ አለባቸው። በተለይም ምንም ዓይነት ግድየለሽነት ወይም ዝምታ በዶክተሮች ቢገለጽ, በአጠቃላይ ህብረተሰቡ ዘንድ በሽታዎችን ለመከላከል ፈቃደኛ አለመሆን, እርሻቸው ወይም ቀዶ ጥገናቸው እንዳይቀንስ ግልጽ በሆነ ሁኔታ ሊወሰድ ይችላል. በግሌ, ይህ በአጠቃላይ እውነት ነው ብዬ አላምንም, ምክንያቱም ጥቂት የሰው ልጆች በጣም ጨካኞች ሊሆኑ ይችላሉ; ነገር ግን ዶክተሮች ገንዘብን ከማግኘት የበለጠ የላቀ እና የላቀ ዓላማ እንዳላቸው እና ዓላማቸው ለሳይንስ አገልግሎት ፣ ለሰው ልጅ አገልግሎት መሆኑን አወንታዊ ማረጋገጫ መስጠት አለባቸው።

የተከበሩ፣ ህዝባዊ ፍላጎት ያላቸው እና ደግ ሃኪሞች ጥሬ መብላትን በመቀበል ወደ ተፈለገው አላማ ሲደርሱ ኢሰብአዊ፣ ራስ ወዳድ እና ስግብግብ ዶክተሮች ግን የግል ኪሳራቸውን ያያሉ። ሥር የሰደዱ ልማዶችን የመቀየር ችግር እንደ ምክንያት ብቻ ሊያገለግል ይችላል።

Machine Translated by Google

የክፉ ሰዎችን የግል ጥቅም ሸፍኑ። ጥሬ መብላትን መገኘት ባላባቱን ከደናቁርት ፣ ደጉን ከክፉ ፣ ጥበበኛውን ከጥበበኛ ለመለየት ጥሩ አጋጣሚ ነው።

ጥሬ መብላትን ከማስፋፋት የበለጠ ሰብአዊነት ያለው ተግባር የለም። የሰው ልጅን ሁሉ ለዘመናት ካስቆጠረው እንቅልፍ መቀስቀስ፣ ዓይኖቹን መክፈት፣ ከጭንቀት መንቀጥቀጥና አሁን ካለበት ቅዠት ማላቀቅ ያስፈልጋል። ሀብታሞች ገንዘባቸውን ለዚህ ዓላማ መስጠት አለባቸው; ምሁራኑ አእምሮአቸው። ማኅበራትን ማቋቋም፣ ክለቦችን ማቋቋም፣ ጋዜጦችን ማተም እና መጽሐፍትን ማተም አስፈላጊ ነው።

በተጨማሪም ለእረፍት፣ ለመዝናኛና ለስፖርታዊ ጨዋነት የሚያገለግሉ ሰፋ ያሉ የመፀዳጃ ቤቶችን መገንባት እንዲሁም በጥቂት ወራት እስራት "በእስር ቤት" መፈወስ፣ ማደስ፣ ከአጥፊ ጭፍን ጥላቻ ነፃ መሆን እና እነዚያን ሰዎች መርዳት እና ማብራራት ያስፈልጋል። አስፈላጊውን መረጃ እና ፍላጎት የሌላቸው. የማንፈልጋቸው እንደ ቤተ ክርስቲያን፣ ትምህርት ቤቶችና ሆስፒታሎች የማይጠቅሙ ሕንፃዎችን ከመገንባት ይልቅ ለዚህ ዓላማ ገንዘብና ጉልበት ማውጣቱ የበለጠ ጠቃሚና የሚፈለግ ነው። ጥሬ መብላት የትኛው ምሁር በእውነቱ ነፃ እና ያልተገደበ ፍርድ እንዳለው ወይም የትኛው ሰው ለህዝብ ጤና እና ደህንነት ፍላጎት እንዳለው የምናረጋግጥበት የመዳሰሻ ድንጋይ ነው። የእነዚህን ሰዎች ስም ታሪክ የሚመዘግብበት በወርቅ ፊደላት ነው።

እውነትን መናገር ኃጢአት አይደለም።

አንዳንድ ሰዎች ስለታም ምላስ ነው ብለው ይከሱኛል። አብስለው የሚበሉትን ነፍሰ ገዳዮች፣ ወንጀለኞችና ወንጀለኞችን ስጠራ፣ የምከስሰው አይደለም። እኔ የምናገረው እውነትን ብቻ ነው፣ ያ እውነት ቢሆንም መራራ ነው።
አንዲት እናት የምትወደውን ልጇን በገዛ እጇ ትኩስ ምግብ ስትሞላ የልጇን የአካል ክፍሎች በማበላሸት ወደ ሕመምና ሞት ትመራዋለች። አንድ ዶክተር ለትንንሽ ልጆች "የተመጣጠነ" እና "በቀላሉ ሊዋሃዱ" ምግቦችን ሲያዘጋጅ እና

Machine Translated by Google

በአትክልትና ፍራፍሬ ወጪ አርቲፊሻል ቪታሚኖችን እንክብሎችን ያዝዛል፣ የበለጠ ጥፋት ፈጽሟል።

በየቀኑ በሚያስገርም የእጣ ፈንታ እጣ ፈንታ ደካማው እና ታማሚው እነዚያን ለበሽታቸው መንስኤ የሆኑትን ንጥረ ነገሮች እንደ ፈውስ ሲቆጥሩ እና በስስት እንደሚውቋቸው እመለከታለሁ ፣ በተቃራኒው ግን ብቸኛውን በፍርሃት ይሸሻሉ ። የችግራቸው መንስኤ አድርገው ስለሚቆጥሩ ብቻ ወደ ጤናቸው ሊመለሱ የሚችሉ ንጥረ ነገሮች (ጥሬ አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች)። በሚሊዮን የሚቆጠሩ ህይወት የተሰዉት በዚህ ገዳይ የተሳሳተ ግንዛቤ ምክንያት ብቻ ነው። የአደጋውን ሙሉ ጥልቀት የገባው ሰው መቼም ቢሆን ቀዝቃዛ እና ግዴለሽ ሆኖ ሊቆይ አይችልም.

የንጉሱን መጥፋት ለመከላከል ምንም አይነት ህጋዊ እንቅፋት የለም። ለሰብአዊ ፋብሪካ የታሰቡ ጥሬ እቃዎች

በትክክለኛ ሚዛን ላይ ትንሽ ጉድለት ወደ ብርሃን ሲመጣ ለካውንቲው ኢንዱስትሪ የሚቀርቡ ጥሬ ዕቃዎች፣ ተጠያቂዎቹ በቸልተኝነት ተከሰው ለሕግ ቀርበዋል፣ ነገር ግን ለሰው ልጅ ፋብሪካው ትክክለኛ ሥራ አስፈላጊ በሆኑ ጥሬ ዕቃዎች ላይ በጣም አስከፊ የሆነ ዝሙት የሚፈጽሙ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ከቦታ ነፃ ይሆናሉ። አሁን ባለው ሳይንሳዊ እድገት ውስጥ ፣ በጣም አላዋቂ እና ደደብ ሰው አዳዲስ የተፈጥሮ ምግቦችን የመበላሸት ዘዴዎችን የመፈለግ እና በጣም አስቂኝ የሆኑ ምግቦችን አዘጋጅቶ ለሸያጭ ለማቅረብ ፍጹም መብት አለው። ነገር ግን በተለይ የሚገርመው ህይወቱን የሕያዋን ህዋሳትን ባዮሎጂያዊ ተግባራት በማጥናት ህይወቱን ያሳለፈው ታላቁ ሳይንቲስት ታላቁ ሳይቶሎጂስት ወይም የአመጋገብ ሃኪሙ ዋና አላማው በህይወቱ ውስጥ መስራት መሆኑ ነው። ለሰው ልጅ ተስማሚ የሆነ አመጋገብ ፣እንዲህ ያሉ የተበላሹ ንጥረ ነገሮችን ክምር ገዝቶ ለሴሎቻቸው ያቀርባል ፣በፍፁም ግድየለሽነት እና ግድየለሽነት ፣በምላጩ ትእዛዝ ብቻ ይመራል።

በመጀመሪያ እይታ ራሳችንን ነፃ ማውጣት እንደምንችል የማይታመን ይመስላል ሁሉም በሽታዎች ጥሬ-መብላት. ነገር ግን የአስተያየቱ ታላቅነት "የማይታመን" በቀላሉ የተፈጸመ እውነታ መሆኑ ላይ ነው። የምግብ ሱስን ለመተው ያለው አስቸጋሪነት ዓላማውን እውን ለማድረግ እንደ እንቅፋት መቆጠር የለበትም.

Machine Translated by Google

ጥሬ-መብላት; በተቃራኒው የጠላትን ጥንካሬ በሰው ዘር ላይ ለመለካት እንደ መለኪያ ሆኖ ሊያገለግል ይገባል እና አዲስ በተወለደ ሕፃን አካል ውስጥ እንደዚህ ያለ አስፈሪ ጭራቅ እንዳይገባ ለመከላከል ሁሉንም ጥረት እንድናደርግ ሊያነሳሳን ይገባል. ራሳቸው የበሰለ ምግብን ለመተው የሚከብዳቸው እና አሁንም ጎጂ ልማዳቸውን የሚቀጥሉ ሰዎች እውነቱን ማረጋገጥ አለባቸው እና ለሚነሳው ትውልድ እና ለሰው ልጅ የወደፊት ዕጣ ፈንታ በመስበክ ለዚያ እውነት ድል መታገል አለባቸው ። እና የጥሬ-መብላት መርሆዎችን እና በሁሉም ሌሎች መንገዶች ማብራራት.

በእርግጥ ለእነዚያ ጠባብ እና ኋላ ቀር አመለካከት ላለው ሰዎች ለበሰለ ምግብ እና ለመድኃኒትነት የማይታበል አድልዎ የሆኑት ጥሬ የመብላት መርሆዎች እጅግ በጣም የላቁ ናቸው ፣ ግን ዛሬ የምንኖረው በኮስሚክ ዘመን እንጂ በመካከለኛው ዘመን አይደለም ፣ እያንዳንዱ ተራማጅ ሀሳብ ወይም ታላቅ ፈጠራ ለዓመታት ስደት ሲደርስበት አላዋቂው ዘራፊ።
ዛሬ ከፊታችን የተቀመጠው የሰው ልጅ የመዳን ወይም የመጥፋቱ ጥያቄ ነው። ማመንታት ኢሰብአዊ ነው።

ጥሬ መብላት በሕዝብ ዘንድ ትልቅ ጥቅምን ያረጋግጣል ኢኮኖሚ እና የብዙዎችን የኑሮ ደረጃ ከፍ ያደርገዋል ጊዜያት

የማይታመን መጠን ያለው ንጥረ ነገር በእሳት ላይ ወድሟል እና በበርካታ ዓይነቶች ልጣጭ ፣ ማጣሪያ እና ማቀነባበሪያ። እንደ ምሳሌ 100 ግራም የበቀለ ስንዴ ከአንድ ኪሎግራም ስንዴ ከሚገኘው ነጭ ዳቦ የበለጠ የአመጋገብ ዋጋ አለው ሊባል ይችላል.
ከሌሎቹ የበቆሎ፣ የጥራጥሬ፣የአትክልትና የፍራፍሬ ዓይነቶች ሁሉ ተመሳሳይ ነው። ዛሬ ሁሉንም የእንስሳት ምግቦች ብናከፋፍል በአለም ላይ የሚመረቱ አትክልቶች በጥሬው ከተመገቡት አሁን ካለው የአለም ህዝብ ብዙ እጥፍ በራሳቸው መመገብ ይችላሉ። ሰዎች እነዚያን ንጥረ ነገሮች ለማጥፋት የሚያባክኑትን ጉልበት፣ ጊዜ እና ገንዘብ ስናስብ፣ የጥሬ-መብላት ትክክለኛ ትርጉሙ ይበልጥ ለመረዳት የሚቻል ይሆናል።

Machine Translated by Google

እነዚህ ተመሳሳይ ንጥረ ነገሮች በመጥፋታቸው በሰውነታችን ላይ የሚደርሰውን ጉዳት ለማስወገድ በማሰብ በተለያዩ የጤና ሚኒስቴሮችም ሆነ በአጠቃላይ ህብረተሰቡ ያወጡትን የህክምና ወጪ። በርዕሰ ጉዳዩ ላይ ተጨማሪ መረጃ እንዲኖረኝ ለሚፈልግ ማንኛውም ሰው የንግግሬን እውነት በተጨባጭ ማስረጃ ለማሳየት ዝግጁ ነኝ። በዚህ ጉዳይ ላይ ግድየለሾችን ያሳዩ እና የግል ሱሳቸውን ለማስረዳት ጆሮአቸውን የሚደፉ በስልጣን ላይ ያሉትን ሰዎች ታሪክ ይቅር አይላቸውም።

የጥሬ-መብላት መርሆዎችን ላለመቀበል ሁለት ምክንያቶች ብቻ ሊኖሩ ይችላሉ. ወይም የሰውን ልጅ የበሰለ ምግቦችን "ደስታ" ከማሳጣት እና በዚህ ምክንያት የተገኙትን አጠቃላይ "ሳይንሳዊ ግኝቶች" በተግባር ላይ ማዋልን ከመተው ይልቅ የበሽታ መኖሩን መታገስ እንደሚመርጡ ማወጅ አለባቸው. ብዙ ጠንክሮ በመስራት ወይም በኔ ባቀረብኩት መሰረታዊ ፈተናዎች ሰዎችን ከበሽታ ነፃ ከማድረግ ርቆ ጥሬ መብላት የበለጠ እንደሚጎዳ ማረጋገጥ አለባቸው።

ይህንን ለማድረግ በጣም የማይቻል ሆኖ ያገኛቸዋል። ከዚህ በመነሳት በመጀመርያ አስተሳሰባቸው ላይ ከመተማመን ውጪ ሌላ አማራጭ ስለሌላቸው ይህ እጅግ ኢሰብአዊነት በሁሉም ዘንድ የሚታይ ነው።

ስለሆነም ጥሬ መብላትን የሚቃወሙት ተቃዋሚዎች ለጋዜጠኞች ተገቢውን ምላሽ እንዲሰጡና የህዝብ አስተያየትም ተገቢውን ድምዳሜ ላይ እንዲደርስ እና ድምዳሜውን እንዲገልጽ እድል እንዲሰጥ በሁሉም ንፁህን ልጆች ስም እጠይቃለሁ። የመጨረሻ እና ትክክለኛ ፍርድ።

ሁሉም ሰው እውነተኛውን እና የተዋሃደ ጥሬውን ማወቅ አለበት። የእሱ አካል ቁሳቁሶች

እያንዳንዱ ሰው ውስብስብ ከሆኑት የአንዱ ኩሩ ባለቤት ነው። በዓለም ላይ ያሉ ፋብሪካዎች እና ለተሰጠው ፋብሪካ ለስላሳ አሠራር ተጠያቂው እሱ ብቻ ነው. ስለዚህም የዚያን ድንቅ ፋብሪካ እውነተኛ፣ እንከን የለሽ እና ዋና ጥሬ ዕቃ ጠንቅቆ ማወቅ ይኖርበታል።

Machine Translated by Google

የእነዚያ ጥሬ ዕቃዎች ታማኝነት በፕሮቲን፣ ስብ፣ ካርቦሃይድሬትስ፣ ቫይታሚን፣ ማዕድናት እና ካሎሪዎች ብዛት አይወሰንም በዘመናችን የስነ-ህይወት ተመራማሪዎች ስለ ስነ-ምግብ መጽሃፎቻቸው ውስጥ በተገለጹት። እንዲሁም ለበሰለ ምግቦች የምግብ አዘገጃጀት ረጅም ዝርዝሮችን ጎን ለጎን በማድረግ መወሰን አይቻልም.

በሚሊዮኖች እና በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ዓመታት እና በጣም ትክክለኛ በሆኑ ስሌቶች አስደናቂው ተፈጥሮአችን ለሰው አካል አስፈላጊ የሆኑትን አስፈላጊ ጥሬ ዕቃዎችን ሰብስቧል ፣ ፍጹም በሆነ ስምምነት እና በሚፈለገው መጠን ያዋህዳቸዋል ፣ ሕይወትን ሰጥቷቸዋል እና በአትክልት ውስጥ አከማችቷቸዋል። አካላት በህያው ሕዋሳት መልክ።

የአመጋገብ ዋናው ሚስጥር በእነዚያ ሴሎች ውስጥ በሞቱ ወይም በህይወት ውስጥ ነው. በምንም አይነት ሁኔታ የሞቱ ሴሎችን ያካተቱ ንጥረ ነገሮች ለሰው ፋብሪካ እንደ ጥሬ ዕቃ ሆነው ሊያገለግሉ አይችሉም።

የሰው ልጅ ከምክንያታዊነት ወሰን በላይ በፈጠራው የመለኪያ ስሜቱ ሊጠፋና መኩራራት የለበትም። እውነት ነው በግለሰብ የአመጋገብ አካላት ጥናት ውስጥ ባዮሎጂስቶች እጅግ በጣም ብዙ ችግር ወስደዋል እና ብዙ ጠቃሚ ግኝቶችን አድርገዋል, ይህም ሙሉ በሙሉ አድናቆት ይገባናል. ይሁን እንጂ እነዚህ ሁሉ ስኬቶች ትልቅ ሊባሉ የሚችሉት አሁን ካለው የሰው ልጅ ቴክኒካዊ እና አእምሮአዊ እድገት ጋር በተገናኘ ብቻ ነው። ከተፈጥሮ የላቀ ጥበብ አንፃር እጅግ በጣም የታወቁ ሳይንቲስቶች እንኳን፣ በትምህርታቸው እና ስፍር ቁጥር የሌላቸው ግኝቶቻቸው፣ ከአምስት ልጆች ልጅ የበለጠ ማስተዋል የላቸውም። ስለዚህ በተፈጥሮ የተገነቡትን ጥሬ እቃዎች ስምምነትን እና ታማኝነትን ለማወክ እና የልጅነት የእውቀት ግርዶቻቸውን ፍጹም ሳይንስ አድርገው በህዝብ ላይ የመጫን መብት የላቸውም።

ወደ የምግብ ዕቃዎች ምስጢር ውስጥ ለመግባት በመሞከር ላይ ያለ ጥርጥር የሳይንስ ሊቃውንት የመጨረሻ ዓላማ ለሰው ልጅ አካል አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም የአመጋገብ አካላት ማወቅ ፣ አንጻራዊ መጠኖቻቸውን መወሰን እና አንድ ላይ ማዋሃድ ነው ። በሌላ አገላለጽ፣ ሰው ሰራሽ በሆነ መንገድ የስንዴ ወይም የምስር እህል አዘጋጅተው ሕይወት ለመስጠት ይፈልጋሉ። ነገር ግን የሰው ልጅ በሺዎች ከሚቆጠሩ ዓመታት የማያቋርጥ የጉልበት ሥራ በኋላ ሊያገኘው ያልቻለውን ፣ ዛሬ ተፈጥሮ ያለምክንያት ይሰጠናል ። ከዚህ በላይ ምን እንፈልጋለን? ከጥበብ ጥበብ ጋር በተያያዘ ማንኛውንም ጥርጣሬ እናዝናለን።

Machine Translated by Google

አጽናፈ ሰማይ ወይንስ የስጋ ሱስ ሰውን በጣም የማይታመን ቂልነት እንዲፈጽም ያነሳሳዋል?

የበለጠ እንደሚያስፈልገን መገመት በጣም ትርጉም የለሽ እና አደገኛ ነው። በአትክልት አካላት ውስጥ ካሉት ፕሮቲኖች ወይም ሌሎች የአመጋገብ አካላት። የኋለኛው ክፍል አነስተኛ መጠን ያለው ፕሮቲኖችን ብቻ ከያዘ ፣ሰውነታችን ተጨማሪ አያስፈልገውም ፣ ምክንያቱም ሰውነታችን በሚሊዮን በሚቆጠሩ ምዕተ ዓመታት ውስጥ የተገነባው እና የተገነባው በእነዚህ መጠኖች ነው።

አንዳንድ ሰዎች ስለ ሰውነት ያለማቋረጥ ማውራት ይወዳሉ። የግንባታ ቁሳቁሶች. "ሙሉ ሚዛናዊ" የእንስሳት ፕሮቲኖች እና "የተመጣጠነ ምግቦች" የእያንዳንዱን ትውልድ ቁመት በአንድ ሚሊሜትር በትንሹ ማሳደግ ከቻሉ ዛሬ የሰው ልጅ ቁመት በበርካታ ሜትሮች ይጨምር ነበር.

በጅምላ የሚመረቱ ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች እንደ አመጋገብ አካል ሆነው ሊያገለግሉ አይችሉም ምክንያቱም በጣም ግልፅ በሆነ ምክንያት ወደ ሰው አካል ከገቡ በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ ብዙውን ጊዜ የሰውነታችንን ተግባራት ሙሉ በሙሉ ያቆማሉ ። በሌላ አነጋገር ወደ ሞት ይነዱናል።

ማንኛውንም የተለየ ምግብ እንደ አንድ የተወሰነ ቫይታሚን ወይም ሌላ የአመጋገብ አካላት ምንጭ አድርጎ መቁጠር በጣም የሚያሳዝን አጭር እይታ ነው። ሁሉም ኦርጋኒክ ውህዶች ከሞላ ጎደል ተመሳሳይ የሆኑ ንጥረ ነገሮች የተፈጠሩ ናቸው ነገርግን በአካላዊ እና ኬሚካላዊ ባህሪያቸው ይለያያሉ ምክንያቱም በአጻጻፍ እና በሞለኪውላዊ መዋቅር ልዩነት ምክንያት. ስለዚህ አልኮሆል እና ስኳሮች ከተመሳሳይ ኬሚካላዊ ንጥረ ነገሮች (ካርቦን ፣ ሃይድሮጂን እና ኦክሲጅን) የተውጣጡ መሆናቸውን ሁሉም ሰው ያውቃል ፣ ግን በቀለም ፣ ጣዕም እና ገጽታ በጣም ይለያያሉ። አእዋፍ በአንድ ዓይነት ዘር ወይም እህል በረት ውስጥ ይቀመጣሉ እና የቤት እንስሳት ብዙውን ጊዜ የሚመገቡት በአንድ ዓይነት ሣር ላይ ብቻ ነው። ሆኖም እነዚህ ፍጥረታት ሙሉ ፕሮቲኖችን፣ ስብን፣ ቫይታሚኖችን እና ማዕድኖችን ከሚሰጣቸው አንድ ዓይነት ምግብ ያገኛሉ።

በሐሰተኛ ቪታሚኖች፣ አጥፊ አንቲባዮቲክስ እና የተለያዩ መርዞች አማካኝነት የበሽታዎችን ሕክምና በኤቲዮሎጂካል እና በመሠረታዊ ምክንያቶች ላይ ሳይሆን በምልክት ፣ ግልጽ እና እርስ በርሱ የሚጋጭ መረጃ ላይ የተመሠረተ ተስፋ ቢስ ሙከራዎች ናቸው።

Machine Translated by Google

ምንም ሰው ሰራሽ ቫይታሚን በእሳት ላይ የተቃጠሉትን የተፈጥሮ ቪታሚኖች አስደናቂ ሚዛን መመለስ አይችልም; ምንም መርዝ የተበላሹ የአካል ክፍሎች እና እጢዎች መደበኛ ባዮሎጂያዊ ተግባራትን ሊቆጣጠር አይችልም ። በኩሽና ውስጥ የተበላሹትን ተፈጥሯዊ አንቲባዮቲኮች ምንም አይነት አንቲባዮቲክ ሊተካ አይችልም.

እንስሳት ቁስላቸውን በመላሳቸው ይፈውሳሉ። ምስጢራቸው እና ምራቃቸው በባክቴሪያቲክ ባህሪያት ተሰጥቷል. የበሰለ የበላው ሰው ምስጢሮች ግን እንደነዚህ ያሉ ንብረቶች የላቸውም. ጥሬ-በላተኛው በመተንፈሻ ትራክቱ ህብረ ህዋሶች በሚለቀቁት ሚስጥሮች ኤጀንሲ አማካኝነት የከባድ ጉንፋንን አደጋ ይጠብቃል ፣ነገር ግን የበሰለ ምግብ ሰጭ የአክታ እና የምራቅ ጅረቶችን ያመነጫል ፣ነገር ግን አሁንም ያንን ተመሳሳይ አደጋ መቋቋም አልቻለም።

የመብሰል ዘመን ሱስ የሚያስይዝበት ዘመን ነው። አጉል እምነቶች እና ማይክሮቦች ከፍተኛ ይገዛሉ

ዘመናዊ ሕክምና በከንቱ አጉል እምነቶች የተጠላለፈ መረብ የተከበበ ነው። አጠቃላይ የሕክምና እንቅስቃሴው በምልክት, ግልጽ, አታላይ እና እርስ በርሱ የሚጋጭ መረጃ ላይ የተመሰረተ ነው, በጣም አስፈላጊው እና መሰረታዊ መርሆው ግን በመርሳት ውስጥ ተቀብሯል. የእያንዳንዱ ፋብሪካ ቀልጣፋ አሠራር በኢንጂነሩ ለተገለጹት የተቀናጁ ጥሬ ዕቃዎች ዩኒፎርም አቅርቦት የሚገዛው እውነታ ነው። በዚህ ጉዳይ ላይ የሰው ፋብሪካ አጠቃላይ ጥሬ እቃዎች ህይወት ያላቸው የአትክልት ህዋሶች ናቸው እና ሌላ ምንም አይደሉም.

በጥቂት ቴክኒካል ስኬቶች የሰከረው፣ የዛሬው ሰው እራሱን በስልጣኔ ዙፋን ላይ አድርጎ ያስባል፣ በተጨባጭ ግን እጅግ ጥንታዊ፣ ተፈጥሮአዊ ያልሆነ እና አሰቃቂ የሆነ የቅዠት ህይወትን ይጎትታል።
በአጠቃላይ በፖለቲካው ዘርፍ፣ በኢኮኖሚክስ፣ በሥነ ምግባሩና በጤናው ዘርፍ የሰው ልጅ አእምሮና ስሜት የሚመራ ሲሆን ድርጊቱም በአስጸያፊ ሱሶችና ከንቱ አጉል እምነቶች ይመራል። በጣም አስፈላጊ የሆኑትን እና መሰረታዊ የህይወት ችግሮችን በመርሳት, ወንዶች በጣም ጥቃቅን የሆኑ ሁለተኛ ደረጃ ጉዳዮችን በማጋነን ወደ ወሳኝ ጥያቄዎች ይለውጧቸዋል, ከዚያም እጅግ በጣም ብዙ ጊዜ እና ሀብቶችን ያባክናሉ, ይፈጥራሉ.

Machine Translated by Google

ጠላትነት፣ የደም ውቅያኖሶችን አፈሰሱ እና ሁለንተናዊ ውድመት እና ውድመትን አስፋፉ።

የጥንት ታሪክ ጸሃፊዎች በባዕድ አገር ድል አድራጊዎች የተወሰዱትን ንግግሮች እና ግብሮች እጅግ በጣም አስጸያፊ በሆኑ ቀለሞች ሳሉ. ዛሬ ግን የስልጣን ዘመናቸውን በያዙበት ቅጽበት፣ እንደ ስልጣኔ እና እውቀት ያላቸው ሰዎች የግል ሱሳቸውን እና ፍላጎታቸውን ለማርካት ከ90 በመቶ በላይ የሚሆነውን የገዛ ወገኖቻቸውን ገቢ በመቀማት የተለያዩ ህጋዊ ሰበቦችን ይጠቀማሉ። ትምባሆ፣ አልኮሆል እና አልኮሆል ያልሆኑ መጠጦች፣ ሻይ፣ ኮኮዋ እና ቡና እንዲመረቱ ያበረታታሉ፣ ይህ ሁሉ የህዝቡን ጤና ይጎዳል፣ ከዚያም የመንግስት ገቢ እየጨመረ በመምጣቱ ይኮራሉ። እንዲሁም ሞኙ የቤተሰቡ አባት በልጆቹ ባከነከነው የአንድ ፓውንድ ወጪ ባገኘው ትንሽ ሳንቲም እና ይባስ ብሎም ጤናቸውን ለመጉዳት በሚከፈለው ዋጋ ሊደሰት ይችላል።

የወቅቱ የቪታሚኖች እና ማዕድናት ምክሮች እና ምክሮች ምንም አይነት ጠቃሚ ውጤት አላስገኙም ፣ ምክንያቱም ሁሉን ቻይ በሆነው ሱስ ፍላጎት በመነሳሳት ፣ የሰው ልጅ የአመጋገብ ልማዶች ቀስ በቀስ በሚያበረታታ አስፈሪ ንድፍ ላይ ያድጋሉ ። የቪታሚኖች እና ማዕድናት እጥረት ያለባቸው አደገኛ ምግቦችን ማምረት. ያለ ትንሽ እረፍት እና ትንባሆ ፣ አልኮሆል እና አልኮሆል ያልሆኑ መጠጦች ፣ ብስኩቶች ፣ ጣፋጮች ፣ አይስ ክሬም ፣ ቋሊማ ፣ የታሸገ ምግብ ፣ ነጭ ዳቦ ፣ ማርጋሪን እና ሌሎች አደገኛ ንጥረ ነገሮችን ለማምረት ያለማቋረጥ ፋብሪካዎች ይነሳሉ ።

እነዚህ ሁሉ በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ውስጥ ይህንን ለማረጋገጥ ይመጣሉ ሰዎች የሚመሩት በማስተዋል ሳይሆን አጥፊ በሆኑ ሱሶች እና በተለይ ለሰው ልጆች ምግብ በሚበላው ከንቱ አጉል እምነቶች ነው።
በጥቃቅን እና በጥቃቅን ፍላጎት ራሳቸውን የሚያሳስቡ በርካታ ቡድኖች በዚህ ዓለም አሉ።
ከዚህ በኋላ የሰለጠነ ሰው ተቀዳሚ ተግባር መሆን ያለበት አስቸኳይ እና ቆራጥ የሆነ ዘመቻ በሱሶች እና በሁሉም መግለጫዎች ላይ ነው። ሰው የሚፈጽምበት ብቸኛው መሰረታዊ መንገድ ይህ ነው።

Machine Translated by Google

እሱ ሁል ጊዜ የሚመኘውን የተትረፈረፈ ፣ ሰላማዊ ፣ ምቹ ፣ ጤናማ ፣ ረጅም እና ደስተኛ ህይወት በማግኘት ተሳክቶለታል።

ተጨባጭ ማስረጃው በዓይኔ ፊት ነው። በጥሬ-አልበላም ሕይወቴን ብቻ አዳንኩ፣ ነገር ግን ያለማቋረጥ ከሚያሰቃዩኝ ህመሞች ሁሉ ራሴን ነፃ አውቄአለሁ እናም ያንን አስጨናቂ የቅድመ ሞት እይታ ሙሉ በሙሉ ከእኔ አርቄዋለሁ። በ61 ዓመቴ አብስለው የሚበሉ ሰዎች ሥራ አቁመው ወደ ጡረታ ሲወጡ የ25 ዓመቱን ወጣት ጤና፣ ጥንካሬ፣ ጉልበትና ጉልበት አገኘሁ።

ቢያንስ ለወራት ያህል የድካም ስሜት ሳይሰማኝ በቀን 16 ሰአት እሰራለሁ። እኔ ሙሉ በሙሉ የበሰለ-በላ ሕይወት ሙሉ ጊዜ እንደምኖር እርግጠኛ ነኝ።

ብዙ ጊዜ ሰው በልቶ ለመኖር እንጂ ለመብላት መኖር የለበትም ይባላል። አሁን መብላትን እንደ ግብ ሳይሆን እንደ ግብ የሚቆጥሩት እነማን እንደሆኑ ለማረጋገጥ ጊዜው አሁን ነው። እንደነዚህ ያሉት ሰዎች የእኔን ምሳሌ ይከተሏቸው ፣ ወደ መድረክ ይግቡ ፣ በጋራ ዓላማ ውስጥ እጃቸውን ይቀላቀሉ ፣ ማንኛውንም የሰው ልጅ ሱስ ይዋጉ እና ለሰው ልጅ ሁሉ አዲስ እና ደስተኛ ሕይወት መንገዱን ይክፈቱ።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተብራሩት ርዕሰ ጉዳዮች ዝግ ሆነው መወያየት የሚገባቸው ልዩ ጥያቄዎች አይደሉም። የሰውን ልጅ በአጠቃላይ የሚመለከቱ ጉዳዮች ናቸው እናም ሁሉም ሰው የሰውነቱን እውነተኛ ጥሬ ዕቃ እንዲያውቅ በይፋ መታየት አለበት።

ለራሳቸው እና ለልጆቻቸው ጤና የሚሹ ሰዎች ሁሉ ድምፃቸውን ማሰማት እና ጥሬ የመብላት መርህን የሚቃወሙ ሁሉ ትችታቸውን ለፕሬስ እንዲያቀርቡ መጠየቅ ግዴታ ነው ። ተገቢውን ምላሽ የመስጠት እድል እና በዚህም የአጠቃላይ ህብረተሰቡ በጥሬ መብላት አስተምህሮ ላይ ያለውን ጥርጣሬ ለማስወገድ።

አባሪ

ስለ ጥሬ መብላት የጻፍኳቸው መጽሐፎቼ ብዙ ጊዜ በአካልም ሆነ በጽሑፍ ያመልክቱኝ እና ስለ ልዩ ጥሬ-መብላት አመጋገብ ዝርዝሮችን ይጠይቁ። አሁን ጥሬ-በላው ለጠዋት የተለየ ፕሮግራም የለውም።

Machine Translated by Google

እኩለ ቀን ወይም ምሽት ምግቦች. በፈለገው ጊዜ፣ የፈለገውን እና የምግብ ፍላጎቱ የሚፈልገውን ያህል ይበላል። ነገር ግን የበሰለ ተመጋቢዎች ልዩ ሰዓቶችን እና የአመጋገብ ህጎችን ስለለመዱ የጥሬ-መብላት ስርዓትን ማየት ስለሚፈልጉ ፣ እንዲሁም በተወሰኑ ህጎች ስር ቁጥጥር ይደረግባቸዋል። በእሱ ውስጥ ምንም የተለየ ጉዳት የለም.

በእርግጥ አንድ ሰው ዝርዝር የምግብ አዘገጃጀት ስራዎችን ለመስራት እና ብዙ ቁጥር ያላቸውን አዳዲስ ምግቦችን ለማካተት የተለያዩ ምናሌዎችን ለማቀድ ከአቅም በላይ ነው. ዛሬ የምናያቸው ስፍር ቁጥር የሌላቸው የተለያዩ የበሰለ ምግቦች እና የተበላሹ ምግቦች ቀስ በቀስ የተገነቡት በሺዎች በሚቆጠሩ ዓመታት ውስጥ እና በሺዎች በሚቆጠሩ ሰዎች ጥረት ነው.
ሰዎች በመጨረሻ በጣም አስተዋይ የሆነው የአመጋገብ ዘዴ ጥሬ መብላት እንደሆነ ሲያምኑ ብዙ ዓይነት ጣፋጭ ምግቦች በአንድ ሌሊት ይገለጣሉ።

አብዛኛውን ጊዜ በምግብ ማብሰያ የምታሳልፈውን ጊዜ ለጥቂት ሳምንታት የምታሳልፍ ከሆነ፣ እያንዳንዱ የቤት እመቤት እንደ ራሷ ጣዕም፣ ለእኛ ከሚገኙት በርካታ ጥሬ ዕቃዎች ጋር በመደባለቅ እጅግ በጣም ብዙ የሆኑ አዳዲስ ምግቦችን መሥራት ትችላለች። እና ይህን በማድረግ የአጠቃላይ ምናሌን በተመሳሳይ ጊዜ ያበለጽጋል. የራሳችንን ቤተሰብ እንደ ምሳሌ እንውሰድ።

ከበርካታ ሙከራዎች በኋላ እንደ እህል፣ ጥራጥሬ፣ ድንች፣ አዉበርጊን እና ቅልጥ ያሉ ምግቦች፣ በምግብ ሱሰኞች የማይቻል ነው ተብሎ የሚታሰበው ጥሬ ፍጆታ በተለያየ መጠን ተቀላቅሎ እንደፈለገ ጣፋጭ ሰላጣ ሊፈጥር ይችላል የሚል ድምዳሜ ላይ ደረስኩ። በጣም እርግጠኛ የሆነ የስጋ ሱሰኛ እንኳን.

ብዙ ውሃ ውስጥ ስንዴ፣ ምስር፣ ሽምብራ፣ ባቄላ እና የመሳሰሉትን እናሰርሳለን። በአንድ ወይም በሁለት ቀን ውስጥ ማብቀል ሲጀምሩ, በንጹህ ውሃ እናጠባቸዋለን. ከዚያም ይህን ውሃ እናስወግደዋለን, ማሰሮውን በክዳን ላይ ሸፍነው ቀዝቃዛ ቦታ ውስጥ እናስቀምጠዋለን. በዚህ ሁኔታ ለሦስት ወይም ለአራት ቀናት ሊበሉ ይችላሉ. እንዲሁም በዘቢብ፣ በዎልትስ፣ በቴምር እና በጣም ብዙ ሌሎች የሚበሉ ምግቦች ሊወሰዱ ወይም ከተለያዩ ሰላጣዎች ጋር ሊዋሃዱ ይችላሉ።

ሰላጣ ማዘጋጀት ስንፈልግ ስንዴ፣ ምስር፣ ወዘተ በማሽነሪ ማሽን ውስጥ እናልፋለን እና ድንች እና ካሮትን በጥሩ ላይ እንቆራርጣለን።

Machine Translated by Google

ግሬተር; ከዚያም ዱባዎችን ፣ ቲማቲሞችን እና ቀይ ሽንኩርትን በቢላ ወደ ቀጭን ቁርጥራጮች እንቆርጣለን ፣ አረንጓዴ በርበሬ እና ብዙ አረንጓዴ አትክልቶችን እንቆርጣለን ።

አሁን ሁሉንም አንድ ላይ እንቀላቅላለን እና ጥሬ የወይራ ዘይት, አዲስ የሎሚ ጭማቂ እና ትንሽ ጣፋጭ ውሃ እንጨምራለን. አንድ ሰው ዎልትስ፣ ዘቢብ፣ ቴምር፣ ወዘተ ሊጨምር ይችላል። የንጥረቶቹ አንጻራዊ መጠን በግለሰብ ጣዕም ላይ የተመሰረተ ነው. በበጋ ወቅት እንዲህ ዓይነቱን ሰላጣ በበረዶ መብላት ደስ ይላል.

ይህንን ሰላጣ የማዘጋጀት ዘዴን እንደ መሰረት ወስደን ሁሉንም አይነት አረንጓዴ እና ልዩ ልዩ አትክልቶችን እንደ ስፒናች, ሰላጣ, ኦውበርጂን, ቤይሮት እና በአጠቃላይ በመጠቀም በተለያየ ጣዕም እና መልክ የተለያዩ ሰላጣዎችን ማዘጋጀት ይቻላል. , የአትክልታችን የአትክልት ቦታ ምንም ይሁን ምን, ነገር ግን የሰላጣው አስፈላጊ ክፍሎች ጥራጥሬዎች, ጥራጥሬዎች እና ድንች ናቸው.

ይህ ሰላጣ የሰው ልጆች ሁሉ መሠረታዊ ምግብ መሆን አለበት. ለሀብታሞችም ሆነ ለድሆች በጣም የተሟላ ምግብ የሆነው ይህ ንጥረ ነገር ጤናን የሚሰጥ ፣ የሚያጠናክር ፣ የሚያረካ ፣ ገንቢ እና ርካሽ የመሆን ጥቅሞች አሉት። ለረጅም እና ጤናማ ህይወት ሁሉንም አስፈላጊ ነገሮች የያዘ ምግብ ነው. በሁሉም በሽታዎች ላይ የመድሃኒት ማዘዣ ነው. የዚህ ምግብ አንድ ሳህን ፣ ከትንሽ ተጨማሪ ፍሬ ጋር ፣ የአንድን ሰው የዕለት ተዕለት ፍላጎቶች ለማሟላት እና በተመሳሳይ ጊዜ ከሁሉም ዓይነት በሽታዎች የተሻለውን ጥበቃ ለማድረግ በቂ ነው።

የአንዳንድ ዝርያዎችን አንጻራዊ ውድነት ግምት ውስጥ ማስገባት
በክረምት ወቅት እምብዛም የማይገኙ ፍራፍሬዎች አንዳንድ ሰዎች ጥሬ መብላት በጣም ውድ እንደሆነ ያስባሉ. ጥሬ-በላው ዓመቱን ሙሉ ትኩስ ፍራፍሬ ብቻ መመገብ የለበትም ብለው ያስባሉ። ይህ በእርግጥ እውነት አይደለም. አንድ ትልቅ ምግብ በብዛት ፍሬ የሚያበቁ ሰዎች አሉ። እንደነዚህ ያሉት ሰዎች በዛው መጠን ከሚመገቡት ዳቦ የተወሰነውን ፍሬ ብቻ ቢበሉ (በጥሬው የስንዴ ዓይነት ግን) ሙሉ በሙሉ እርካታ ያገኛሉ። በዚህ መንገድ የበሰለ ምግቦችን፣ ሻይን፣ መጋገሪያዎችን እና ሌሎች የተበላሹ ምግቦችን ለማዘጋጀት ከሚያወጣው ወጪ እና ችግር ይድናሉ።

Machine Translated by Google

እንደ ስንዴ፣ ዎልትስ፣ ስርወ አትክልት ያሉ በዓመቱ በሁሉም ወቅቶች በዋጋቸው ላይ መጠነኛ መለዋወጥ ብቻ የሚገኙ አንዳንድ ምግቦች አሉ። ከዚህም በላይ ጥቅም ላይ በሚውሉበት ጊዜ ትኩስ ፍራፍሬዎች ሊወሰዱ ይችላሉ; እንግዲያውስ በቅሎ ሲበዛ እራሳችንን በብዛት በቅሎ እንመገባለን እንዲሁም በወይን እና ሌሎች ፍራፍሬዎች።

በክረምቱ ወቅት ብዙ አይነት በተፈጥሮ የደረቁ ፍራፍሬዎች በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ሊጠጡ, ወደ ጥሬ ኮምፖት ሊቀየሩ እና በታላቅ ደስታ ሊደሰቱ ይችላሉ. በዚህ ኮምፖት ላይ አንዳንድ ፍሬዎችን, ፒስታስዮስን, የበቀለ ስንዴ, የካርድሞም ወይም የቫኒላ ዱቄት ወዘተ ልንጨምር እንችላለን.

ዋልኑትስ፣ አልሞንድ፣ ፒስታስዮ እና ሃዘል ለውዝ በተፈጥሯዊ ሁኔታቸው ከሌሎች የደረቁ ፍራፍሬዎች ጋር በመደባለቅ ከመመገብ በተጨማሪ ፈጭተው በተለያየ መልኩ ልንጠቀምባቸው እንችላለን ወይም ከጥሬ አትክልት ሆቾፖች ወይም ከተለያዩ ኮምፖቶች ጋር እንቀላቅላለን። የጥሬ-በላተኛ በጣም የሚያስደስት ጣፋጭ "ሃልቫ" ወይም የዎልትስ፣ የለውዝ ወይም የፒስታስዮስ ጣፋጭ ስጋ ነው። እነዚህ ተጨፍጭፈዋል, በካርዲሞም, በቫኒላ ወይም በሳፍሮን ለመቅመስ እና በትንሽ ካሬዎች የተቆራረጡ ናቸው. ይህ ሃልቫ ከተለያዩ አረንጓዴ አትክልቶች ጋር በታላቅ ደስታ ይበላል። በሰላጣ ቅጠል ውስጥ ሊቀመጥ እና እንደ ሳንድዊች ሊበላ ይችላል. ከአዲስ የሎሚ ጭማቂ ጋር የተቀላቀለ ውሃ ለልጆች ሊሰጥ የሚችል ምርጥ መጠጥ ነው።

በማጠቃለያው ፣ እንደገና አንባቢውን በጣም ማስታወስ አስፈላጊ ነው ሁል ጊዜ ግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው አስፈላጊ ሁኔታዎች. ጥሬ ምግብ በሚመገቡበት የመጀመሪያ ጊዜ ውስጥ የምግብ ሱሰኞች የተለያዩ አይነት ምቾት ማጣት ሊሰማቸው ይችላል, ይህም ጥሬ ምግቦች ለእነሱ ጎጂ እንደሆኑ እና እነሱን እንደሚያዳክሙ ወይም እንዲታመሙ ሊያደርጉ ይችላሉ. በአመጋገብ ውስጥ ያሉ ሁሉም የተሳሳቱ እና አስከፊ ፅንሰ-ሀሳቦች መነሻቸው እንደዚህ ባሉ ግልጽ እና እርስ በርሱ የሚጋጩ ግንዛቤዎች እንዳሉ መታወስ አለበት። ውጫዊ ምልክቶች, ስለዚህ ስራውን በግማሽ ለመተው በፍፁም ሰበብ መሆን የለባቸውም. የመጨረሻውን ውጤት መጠበቅ አስፈላጊ ነው, ይህም ጥቂት ሳምንታት ወይም ወራት ሊወስድ ይችላል. ነገር ግን የበሰለ ምግቦች አንዳንድ ጊዜ ከጥሬ ምግቦች ጋር ከተዋሃዱ, ውጤቶቹ በጣም ዘግይተው ሊሆኑ እና ውጤታማ ላይሆኑ ወይም ላይታዩ ይችላሉ.

Machine Translated by Google

ምቾታቸው የፈውስ ምላሾች እንጂ ሌላ አይደሉም፣ እና ለእነሱ በሚያሳዩት ተቃውሞ እራሳቸውን ከሚታወቁ እና ከማይታወቁ በሽታዎች ሁሉ እራሳቸውን ነጻ ማድረግ ይችላሉ።

ከእነዚህ ምቾት ውስጥ በጣም ዘላቂው, በእርግጥ, የመጓጓት ፍላጎት ነው የበሰለ ምግብ. ሁልጊዜ መታወስ ያለበት ነገር ግን በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ውስጥ የሚሰማው የ "ረሃብ" ስሜት የሚቀሰቀሰው በተለመደው ወይም በጤናማ ሴሎች ሳይሆን በተበላሹ, በማይጠቅሙ እና በማይሰሩ ሕዋሳት እና በሰውነት ውስጥ በተከማቹ መርዞች ነው; በሌላ አነጋገር ሰውነትን በሚያጠፋው በሽታ። ስለዚህ ያንን የ"ረሃብ" ስሜት በመታገስና በመቃወም እነዚያን መርዞች ማስወገድ፣ ከንቱ ህዋሳትን መኖር ማስወገድ፣ አስፈላጊውን የንቁ ሴሎች ማሚያ መገንባት እና ለበረከት ሁሉ አንድ ጊዜ ማረጋገጥ የምንችለው ነው። መልካም ጤንነት. የዚያ "ረሃብ" በየሰዓቱ መታገስ ከበሽታ ጋር በምናደርገው ትግል ድል ነው።

ቴህራን፣ 1963

***

ክፍል ሁለት

የሰው አካል ግንባታ

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የምወያይባቸው ጉዳዮች ልዩ ችግሮች አይደሉም። በአጠቃላይ የሰው ልጅን የሚነኩ ጥያቄዎች ናቸው። አካል ያላቸውን እና የሚኖሩትን ሁሉ ይነካል; አፍ ያላቸውን የሚበሉትን ሁሉ ያስባሉ። ለዛም ነው የኔን ድምዳሜዎች በአጠቃላይ መረጃዎች እና ክርክሮች ላይ በመመስረት በተቻለኝ መጠን ቀላል በሆነ ቋንቋ ለመፃፍ የምችለውን ሁሉ፣ ጽሑፎቼን በብዙዎቹ አንባቢዎቼ ሊረዱት በማይችሉ ሳይንሳዊ ዝርዝሮች እና በማይበታተኑ የቃላት ቃላቶች ሳልሸፍነው። በእኔ - ክርክሮች ውስጥ፣ በቤተ ሙከራ ውስጥ ፍጽምና በጎደለው መንገድ በተገኙ በርካታ ግልጽ እና እርስ በርሱ የሚጋጩ መረጃዎች ወይም፣ ይባስ ብሎ፣ በእንደዚህ አይነት መረጃ ላይ በተመሰረቱ የተሳሳቱ ግምቶች ላይ አልታመንም። ያቀረብኳቸው ማስረጃዎች የማይካዱ የተፈጥሮ ሕጎች እና በመሠረታዊነት የተገኙትን አጠቃላይ ድምዳሜዎች ናቸው።

Machine Translated by Google

ልምድ፣ እና እያንዳንዱ 'በአለም ማእዘን ውስጥ ያለ ግለሰብ ለራሱ በቀላሉ መሞከር እና ማረጋገጥ ይችላል።

እንደ እውነቱ ከሆነ, ጥሬ-መብላት ጽንሰ-ሐሳብ በጣም ቀላል ነው በሁለት ግልጽ ዓረፍተ ነገሮች ሊጠቃለል ይችላል: የሰው አካል ፈጣሪ ደግሞ በውስጡ ተዛማጅ ጥሬ ዕቃዎች ፈጥሯል; እነዚያን ጥሬ እቃዎች ሙሉ በሙሉ ወደ ሰውነታችን ካደረስን, ምንም ሳንነካቸው, የሰው አካል ምንም አይነት በሽታ ሳይይዝ ሙሉውን የህይወት ዘመን ያጠናቅቃል.

የእነዚያን ሁለት ዓረፍተ ነገሮች ትክክለኛ ትርጉም ለመረዳትና አስፈላጊውን ሐሳብና ነጸብራቅ ለመስጠት በበቂ ሁኔታ የሚያይ ማንኛውም ሰው የዛሬው ሰው የአመጋገብ ሥርዓት ምን ዓይነት አሳፋሪ ሁኔታ እንደሆነ በቀላሉ ይገነዘባል። በተጨማሪም ለብዙ መቶ ዘመናት የሰዎችን በሽታዎች በመዋጋት ረገድ ወንዶች የተሳሳቱ እና አደገኛ ወደሆኑት ዘዴዎች እንደነበሩ እና በተጨማሪም እነዚህ ሁሉ ዘዴዎች ከበሽታዎች መሠረታዊ መንስኤዎች ጋር በጣም ትንሽ ግንኙነት እንዳላቸው በእኩልነት ማየት ይችላል. .

ከዓመታት ጥንቃቄ የተሞላበት ጥናት እና መሠረታዊ የግል ተሞክሮ በኋላ፣ ዛሬ I ተፈጥሯዊ የአመጋገብ ስርዓት የሰውን ልጅ ከሁሉም አይነት በሽታዎች ነጻ እንደሚያወጣ ብቻ ሳይሆን ለእያንዳንዱ ሰው አስደናቂ ረጅም ህይወት በሰላም, ደስታ እና ምቾት የተሞላ እንደሆነ ምንም ጥርጥር የለውም.

የዛሬው ሰው ህይወት እጅግ አስፈሪ ቅዠት ነው, ስፍር ቁጥር በሌላቸው ኃጢአቶች, ሱሶች እና መጥፎ ድርጊቶች የተሞላ ነው. በእርግጥም የሰውን ልጅ መጥፎ ባህሪያት ሙሉ በሙሉ ለመግለፅ፣ የተሳሳቱ የአመጋገብ ልማዶቹን በዝርዝር ለመዘርዘር፣ የባህሪውን ብልሹነት በደቂቃ ለመጠቆም እና በመጨረሻም አንድ በአንድ ለማመልከት በሺዎች የሚቆጠሩ ጥራዞች መሙላት አስፈላጊ ነበር። ክፉዎችን ለመዋጋት የተለያዩ የተሳሳቱ መንገዶች አንዱ። ነገር ግን በፊታችን ያለው ዋነኛው ችግር እያንዳንዱ ሰው በሽታዎች እንዴት እንደሚወለዱ እና እነዚህን በሽታዎች ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ለማጥፋት ዋናው ዘዴ ምን እንደሆነ በግልጽ ማወቅ ነው.

በመጀመሪያ ደረጃ የእኛ አካል እንዴት እንደሆነ ማወቅ ያስፈልጋል
የተገነባው እና ምን ዓይነት አመጋገብ ነው.

Machine Translated by Google

እንደምናውቀው በፕላኔታችን ላይ ያለው ሕይወት ለመጀመሪያ ጊዜ የተገለጠው በነጠላ ሕዋስ ፍጥረታት መልክ ነው። በኋላ፣ እነዚያ ነጠላ ሴሉላር አካላት የተለያዩ ቡድኖችን ለመመስረት እና ወደ መልቲ-ሴሉላር ፍጥረታት ለማምጣት ተባብረው ተባበሩ። የጥቂት ህዋሶች የመጀመሪያ ትብብር ከጊዜ ወደ ጊዜ እያደገ የሚሄደው ብዙ ሚሊያርድ ሴሎች ያሉት ህይወት ያለው ፍጡርን እስከ መውለድ ድረስ ነው።

እያንዳንዱ ሴል በራሱ ውስብስብ አካል ነው, ግን እንደዚያ ነው ፍጥረታት የተለያዩ የእድገት ደረጃዎች አሏቸው። በጣም ጥንታዊዎቹ ነጠላ ሴሉላር ፍጥረታት አሜባኢ (Amoebae) የተባሉት በጣም የመጀመሪያ ደረጃ መዋቅር ናቸው፣ ይህም ምንም አይነት ግልጽ ያልሆነ ዓላማ በውሃ ውስጥ ይንቀሳቀሱ ነበር። ተግባራቸው ምግብ መፈለግ፣ መብላት፣ መፍጨት እና እራሳቸውን ለሁለት በመከፋፈል ቀላል በሆነ ሂደት ማባዛት ብቻ ነበር። ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ በሄደ መጠን ቀስ በቀስ የሚያድግ የምግብ መፍጫ አካላት ነበሯቸው። በኋለኛው የዕድገት ደረጃ እነዚያ ሴሎች በአንድነት ተሰባስበው መልቲ-ሴሉላር ኦርጋኒክ ፈጠሩ። በሌላ አነጋገር ዓላማ የሌለውን የተናጠል ግለሰባዊነትን ትተው ወደ ትብብር ሕይወት ይሸጋገራሉ፣ ይህም እያንዳንዱ ሕዋስ በጥቅል የጋራ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሚያከናውነው የተለየ ተግባር አለው።

የቀዳሚውን ሰው ግለሰባዊ ሕይወት ከእሱ በፊት ያወዳድሩ ዛሬ ካሉት የታላላቅ ሀገራት የጋራ የሰዎች ስብስብ ጋር በጋራ መነጋገር እንኳን ይችላል። ነገር ግን በዘመናዊው የላቀ ማህበረሰብ ውስጥ እንኳን አንድ ሰው የማይጠቅሙ ፣ ደደብ ፣ ጥገኛ እና ወንጀለኛ ገጸ-ባህሪያትን የጥንታዊ ዘመን አባቶቻችንን የሚያስታውሱ ሊሆኑ ይችላሉ። ሆኖም እነዚህ ፍጥረታት ልዩ ችሎታ ካላቸውና የላቀ ችሎታ ካላቸው ሰዎች ጋር አብረው ይኖራሉ።

በሰው አካል ላይም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው, ከጥቅም ውጭ የሆኑ, ጥገኛ ህዋሶች እጅግ በጣም የላቀ የእድገት ደረጃ ላይ ካሉ እጅግ በጣም ጠቃሚ ከሆኑ ሴሎች ጋር ቀርፋፋ ሕልውናቸውን ሲቀጥሉ. የሰው አካል የተለያዩ ድርጅቶች እና ተቋማት አሉት እነሱም እጢ, የአካል ክፍሎች, ስርዓቶች, ወዘተ. እነዚያ የአካል ክፍሎች እና ስርዓቶች ተግባራቸውን የሚያከናውኑት በልዩ ሴሎች ቡድኖች በአንድ ጊዜ በሚያደርጉት ጥረት ነው። እነዚህ ልዩ ሕዋሶች በልዩ መሳሪያዎች እና በመታገዝ ልዩ ተግባራቸውን እንደማይፈጽሙ ማወቁ ትኩረት የሚስብ ነው

Machine Translated by Google

ከውጭ የተገነቡ መሳሪያዎች; ይልቁንም እያንዳንዳቸው ራሱ በጠቅላላው መዋቅር ወደ ውስብስብ ፋብሪካ ይቀየራሉ.

ስለዚህ ኩላሊትን የሚፈጥሩት ሴሎች ከደም በመለየት ለሰውነት ጎጂ የሆኑትን ቆሻሻዎችና መርዞች ከሽንት ጋር በማውጣት ልዩ የማፍሰሻ እና የማጣሪያ መሳሪያዎች ተሰጥቷቸዋል; የእጢዎቹ ሴሎች ከሴሉላር ፈሳሽ ውስጥ አስፈላጊውን ጥሬ ዕቃ ይወስዳሉ (ከዚህ ውስጥ ጥሬ እቃው የበሰለ ምግብ ውስጥ ምንም ዱካ የለም) እና ወደ ሆርሞኖች በመቀየር ወደ ሰውነት ያደርሳሉ ። የጡንቻዎች ሕዋሳት የሰውነት እንቅስቃሴን እንዲያደርጉ እና ከባድ ሜካኒካል ሥራ እንዲሠሩ የሚያስችል ልዩ የኮንትራት ኃይል አላቸው። በመጨረሻም የነርቭ ሕዋሶች የአንጎል ትእዛዛት ወደ መላው አካል በሚተላለፉበት በቃጫ ቃጫዎች የተጎለበተ ነው. ስለዚህ እያንዳንዱ የሰው አካልን የሚፈጥሩት ህዋሶች ከምስማር፣ ከፀጉር፣ ከአጥንት፣ ከጡንቻና ከእጢ እጢ አንስቶ እስከ አንጎል ሴሎች ድረስ ባሉት ተግባራት ከጎረቤቶቹ የሚለይ የተለየ መዋቅር ያለው የተወሳሰበ ፋብሪካ ነው።

ያለምንም ጥርጥር ማጠናቀቅ በጣም አስደሳች ነበር። የሴሎች አወቃቀሮች እውቀት እና በእነሱ ውስጥ የሚከናወኑ ሁሉም እንቅስቃሴዎች እና ሂደቶች ተፈጥሮ. ነገር ግን በሆነ ተአምር የሰው ልጅ ወደ ሴሎቹ ስውር ሚስጥሮች እና ወደ ሁለገብ ተግባሮቻቸው ውስጥ ዘልቆ መግባት ቢችል እንኳን በሺዎች ብቻ ሳይሆን በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ጥራዞች መሙላት አስፈላጊ ቢሆንም እያንዳንዳችን አስራ ሁለት ህይወት እንፈልጋለን። የተፃፉትን ሁሉ በጥልቅ እይታ ብቻ ያግኙ።

አንዳንድ ትምክህተኛ ጉረኞች፣ ሰው ከሚሉት አስመሳይ አባባል በተቃራኒ ስለ እነዚህ ሁሉ ጉዳዮች በጣም ትንሽ መረጃ አለው. በእያንዳንዷ የትምህርቶቹ ግስጋሴ ፣ እሱ ሊያገኘው የቻለው እውቀት አሁንም ከእሱ የተሰወረው የማይገደብ አካል መሆኑን የበለጠ እና የበለጠ እርግጠኛ መሆን ነበረበት። ሆኖም፣ በጥቂት ቴክኒካል ስኬቶች የሰከረው፣ የዛሬው ሰው ራሱን በሳይንሳዊ ፍፁምነት ደረጃ ላይ እንደሚገኝ እና ምንም ሳይከለክል ወይም ሳይከለክለው ያንን ተአምር የሆነውን የሰውን ፍጡር በፈለገው መንገድ ያደናቅፋል። እንዲያውም እሱ በጣም ተንኮለኛ ከመሆኑ የተነሳ በጣም አስፈሪ በሆነው አማካኝነት ነው።

Machine Translated by Google

ውስብስቦች እና በጣም አስከፊ በሆኑ መርዞች በሰውነት አካል ውስጥ የታዩትን በሽታዎች ለማስተካከል ተስፋ አስቆራጭ ሙከራዎችን ያደርጋል። በእርግጥ፣ በሙከራዎች፣ ሙከራዎች እና አሁንም ተጨማሪ ሙከራዎች እስካሁን የተደረገ ምንም ነገር የለም። ከዚህም በላይ እነዚያን ሙከራዎች ደካማ መከላከያ በሌላቸው እንስሳት ላይ ብቻ ሳይሆን በራሱ አካል, በሚወዷቸው ልጆቹ, በሁሉም የሰው ልጆች ላይም ጭምር ነው. ግቡን ለማሳካት ሌላ መንገዶችን አይመለከትም።

ነገር ግን ሁል ጊዜ የማይካድ ሀቅን በእይታ ውስጥ ልንይዘው ይገባናል፡ ስለ ተራ ሰዓት አሠራር ትክክለኛ እውቀት የሌለው ሰው ቀላል በሆነ የእጅ መንቀሳቀሻ መላውን ዘዴ ወደ ትርምስ እንዳይጥል በመፍራት ይህንን ለመጠገን ፈጽሞ መውሰድ የለበትም። በዛሬው ጊዜ ያሉ ሳይንቲስቶች በሰው አካል ላይ ያደረጓቸው ሙከራዎች በፋብሪካ ውስጥ ለጥቂት ቀናት ከሠሩ በኋላ ማሽኖቹን አፍርሶ እንደገና ለመገጣጠም ከሞከረው ሠራተኛው ከንቱ ተግባር ጋር ሊወዳደር ይችላል።

አጣዳፊ ሕመም ሲያጋጥም ፈዋሽ ሁልጊዜ ተፈጥሮ ነው, ግን የ ፈውስ በመድኃኒቶች ውጤታማነት ላይ የተመሠረተ ነው ፣ በአብዛኛዎቹ አጋጣሚዎች ህመሙ ገዳይ የሆነ አካሄድ በሚወስድበት ጊዜ በመድኃኒት አስተዳደር ቀጥተኛ ውጤት ምክንያት ሞት ሁል ጊዜ በሕመሙ ተፈጥሮ ላይ የተመሠረተ ነው። ሥር በሰደደ በሽታዎች ውስጥ, መድሃኒቶች, እንደ አንድ ደንብ, ሁኔታውን የሚያባብሱ እና የአካል ክፍሎችን የሚያበላሹ መሆናቸውን አጽንዖት መስጠት አለበት.

ታዲያ አንድ ሰው የአካል ክፍሎቹ መደበኛ ባልሆነ መንገድ መሥራት ሲጀምሩ ምን ማድረግ አለበት? አንድ መሐንዲስ የፋብሪካውን የተለያዩ ክፍሎች ዝርዝር እስከ መጨረሻው ጠመዝማዛ ድረስ የሚያውቅ ሰው በሰው አካል ላይ ያለውን ሁሉንም ዝርዝር ሁኔታ የሚያውቅ ሰው አለ? በጭራሽ. ከላይ እንደተናገርኩት የማንኛውም ዘዴ ጥገና ሊሰጥ የሚችለው የተሰጠውን ማሽን ሁሉንም ክፍሎች የመለየት ችሎታ እና ችሎታ ላለው ልዩ ባለሙያተኛ ብቻ ነው። ነገር ግን ሰው በራሱ አካል ጉዳይ ላይ ይህን ዓላማ ከማሳካት ምን ያህል የራቀ ነው!

እንግዲህ ሰው በሁኔታዎች ምን ማድረግ አለበት? እጆቹን አጣጥፎ በእጣ ፈንታው ለሚፈጠረው ተለዋዋጭነት እራሱን መተው አለበት ወይም አለበት።

Machine Translated by Google

በተከታታይ አዳዲስ መርዝ ፈጠራዎች እና በእብደት ሙከራዎች ምክንያት ጥፋትን ያመጣል? አንዱም ሆነ ሌላው. እንደ እድል ሆኖ, ሰው እራሱን ከሁሉም በሽታዎች ነጻ ማድረግ የሚችልበት ፈጣን እና እጅግ በጣም ቀላል ዘዴ አለ.

አንድ መሐንዲስ ፋብሪካ ሲገነባ፣ በሒሳብ ስሌቶች ለዚያ ፋብሪካ አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም ጥሬ እቃዎች ጥራት እና መጠን, እንዲሁም ለማሽነሪዎቹ አሠራር እና ጥገና መደረግ ያለበትን ጥንቃቄ ይወስናል. ከዚያም የተሰጠው መመሪያ በጥንቃቄ ከተከናወነ የተሰጠውን የፋብሪካውን የአሠራር ህይወት ዋስትና ይሰጣል.

አመጋገብ ምንድን ነው?

ልክ እያንዳንዱ መሐንዲስ ዝርዝር ስሌቶችን እንደሚያመለክት ሁሉ እሱ ለሠራው ፋብሪካ አስፈላጊ የሆኑ ጥሬ ዕቃዎችን ፣ ስለሆነም እጅግ በጣም ትክክለኛ በሆነ ስሌት አስደናቂው ተፈጥሮ የሰውን ልጅ ጨምሮ ለሁሉም እንስሳት አስፈላጊ የሆኑ ጥሬ ዕቃዎችን አዘጋጅቷል።

አንድ ተራ ፋብሪካ ለመሥራት ስንፈልግ በመጀመሪያ ደረጃ ተስማሚ ሕንፃ እንሠራለን ከዚያም በውስጡ ያሉትን አስፈላጊ ማሽነሪዎች እና ዲናሞ እናስቀምጣለን እና በመጨረሻም ፋብሪካው ማምረት እንዲጀምር አስፈላጊውን ነዳጅ እናቀርባለን. እና ጥሬ እቃዎች. አሁን የሰው አካል እጅግ ውስብስብ የሆነ ግንባታ ስላለው፣ ጥሬ እቃዎቹ ብዙ ንጥረ ነገሮችን ያካተቱ ተመሳሳይ ውስብስብ ተፈጥሮ አላቸው።

ተፈጥሮ በዚያ አቅጣጫ እጅግ አስደናቂ የሆነ ስራ ሰርታለች። በመጀመሪያ ደረጃ ለሴሎች ቀላል መዋቅር ቀላል የግንባታ ቁሳቁሶችን አዘጋጅቷል, ይህም እንደ ሴሎቹ ዓይነት ይለያያል. ስለዚህ የፀጉር ሴሎች አንድ ዓይነት የግንባታ ቁሳቁሶችን ይፈልጋሉ, የጥፍርዎቹ ሌላ ዓይነት ናቸው. በጡንቻዎች, እጢዎች, ነርቮች, ወዘተ ሴሎች ላይም ተመሳሳይ ነው. ነገር ግን እንደዚህ ቀላል መዋቅር ሴሎች እስካሁን ምንም ጥቅም የላቸውም; እያንዳንዳቸው አሁን ከተለየ ተግባር ጋር የሚዛመዱ ትክክለኛ መሣሪያዎችን መስጠት አለባቸው, ለዚህም አሁንም ተጨማሪ የግንባታ እቃዎች ያስፈልጋሉ. በመጨረሻም፣

Machine Translated by Google

እነዚያን ሴሎች በሃይል ማቅረቡ እና ለእጢዎች ምርታማ ስራዎች አስፈላጊ ጥሬ
ዕቃዎችን ማቅረብ አስፈላጊ ነው.

ተፈጥሮ በማያዳግት አግግሎት እነዚያን ሁሉ ሰብስቧል
ቁሶች, ቁጥራቸው በአስር ሺዎች ይደርሳል. እያንዳንዳቸው እነዚህ ቁሳቁሶች ትክክለኛ
መጠን አላቸው. ስለዚህ ለአንድ ዓይነት ንጥረ ነገር አንድ ሺ ግራም፣ ሌላ ዓይነት ደግሞ
አንድ ግራም ብቻ፣ ሦስተኛው ደግሞ አንድ ሺሕ ግራም ያህል ያስፈልጉናል። ይህ በሁሉም
ፋብሪካዎች ውስጥ ያለው የአሠራር ደንብ ነው. እነዚያ ቁሳቁሶች ቀድሞ በተወሰነው መጠን
ውስጥ ሁል ጊዜ በሴሎች አጠቃቀም ላይ መሆን አለባቸው። በተለይም ከጠቅላላው
ስብስብ ውስጥ አንዳቸውም እንዳይቀሩ ልዩ ጥንቃቄ መደረግ አለበት.

እያንዳንዱ ሰው፣ የተማረ እና ቀላል፣ ሀብታም እና ድሀ፣ የራሱ አካል ብቻ ባለቤት እና
ብቸኛው ዳይሬክተር ለዚያ ውስጣዊ ጋላክሲዎች ተአምራዊ አለም ተጠያቂ ነው።

በዚህ ምድር ላይ ያሉ ሕያዋን ፍጥረታት ሁሉ ከ
አንድ ጉንዳን ወይም ድንቢጥ ለዝሆን ፣ አጠቃላይ መሰብሰብን ይወቁ እና
ለአመጋገብ ፍላጎቶቻቸው ሙሉ በሙሉ ይጠቀሙበት።

አያዎ (ፓራዶክስ)፣ የሰው ልጅ ከስልጣኔ መባቻ ጀምሮ ብቻውን፣ በመላው አለም
ውስጥ እንደ ብቸኛ የተለየ፣ ስሜቱን ወስዶ ለራሱ ደኅንነት አስፈላጊ የሆኑትን የቁሳቁሶች
ታማኝነት ሙሉ በሙሉ ስቶታል። ለዚህም ነው ሌት ተቀን በቤተ ሙከራዎቹ እና በምርምር
ወርክሾፖች የሚደክመው፣ ሁሉንም አይነት ሙከራዎችን እና ሙከራዎችን ያደርጋል፣
ተመሳሳይ ቁሳቁሶችን አንድ በአንድ እያፈላለገ፣ በፍጥነት በፋብሪካዎቹ እያመረተ፣ እንግዳ
የሆኑ ስሞችን እየጠረገ፣ በሳጥን እና በጠርሙሶች ይሞላል። ሰዎች እንዲውጡአቸው እና
እንዳይራቡባቸው በዓለም ሁሉ ይበትኗቸዋል። ይህ ሁሉ ደግሞ ሳይንስ ይሉታል።

ሳይንቲስቶች የሚያደርጉትን ሳያውቁ ወደ ውስጥ ገብተዋል።
ተፈጥሮን በመቃወም መድረክ ። በሱሶች የታወሩ፣ እነዚያ ሰዎች በሚሊዮኖች እና
በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ዓመታት እና በጣም ትክክለኛ በሆነ ስሌት እናታችን ምድር
በፕሮቪደንሷ ውስጥ አንድ ላይ እንዳሰባሰበች ፣ ወደ እፅዋት ውስጥ እንዳተኮረች እና
ሙሉውን እንደሞላች ማየት አልቻሉም።

Machine Translated by Google

ዓለም ከእነዚያ በጣም ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ጋር አንድ በአንድ ማወቅ የጀመሩት።

በዓለም ላይ ያሉ ሕያዋን ፍጥረታት በሙሉ የተወለዱት ከ ተመሳሳይ ቅድመ አያቶች, ግን በጊዜ ሂደት የተለያዩ የዝግመተ ለውጥ አቅጣጫዎችን ወስደዋል. በሰው እና በሌሎች እንስሳት መካከል ያለው የአናቶሚክ እና የፊዚዮሎጂ ልዩነት በመሠረቱ በጣም ትንሽ ነው.

ልክ እንደ ሰው፣ እነዚያ እንስሳትም ልብ፣ ሳንባ፣ ጉበት፣ ኩላሊት፣ ደም፣ አጥንት፣ አንጎል እና የመሳሰሉት አሏቸው። የአካል ክፍሎቻቸው የሰው አካል እንደሚያደርጉት በትክክል አንድ አይነት የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ይፈልጋሉ። የጥናቱ ባዮሎጂስቱ ትልቁ ስህተት ሙሉ በሙሉ ሁለተኛ ደረጃ ፣ ትንሽ እና እርስ በርሱ የሚቃረኑ ችግሮች ምርመራ ላይ ብዙ ጊዜ እና ጥረት ማባከኑ ነው ፣ በዚህ ዓይነት አጠቃላይ እውነታዎች እና መረጃዎች ላይ ከመተማመን ይልቅ አንጎሉን ደፍኖ አእምሮውን ያጨቃጨቀ ነው። በእሱ ጥቅም ላይ እንደሚውል እና እውቀቱን በመሠረቱ መሰረታዊ ሙከራዎች በተገኘው ውጤት ላይ በመመስረት.

አንድ እንስሳ በጫካ ውስጥ ካለው ዛፍ ላይ "ትንሽ" ቅጠል ሲነቅል የዚያን "ቀላል" ቅጠል በመመገብ የሰውነትን ፍላጎት ሁሉ የሚያረካ መሆኑን ልብ ልንል ይገባል. በዚያ ነጠላ ቅጠል ውስጥ ተፈጥሮ በዚያ እንስሳ አካል ውስጥ አዳዲስ ሕዋሳት ለመገንባት አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም ንጥረ ነገሮች አከማችቷል; እነዚያን ሴሎች ለመለየት, እነሱን ለመመገብ እና ኃይልን ለመስጠት, እና በመጨረሻም ለ glands አስፈላጊ ጥሬ ዕቃዎችን ለማቅረብ.

ባጭሩ፣ ያ ቅጠል ሙሉ ለሙሉ ሚዛናዊ የሆኑ ጥሬ እቃዎችን ያካትታል የእንስሳት ፍጡር; ያ ቅጠል ለእንስሳት ትክክለኛ አመጋገብ ነው።

ሁሉም ዓይነት ጥሬ አትክልቶች በዋናነት የ ተመሳሳይ አካላት

ከላይ ያለው እንስሳ ከዛ ቅጠል ሌላ የሚበላ ነገር ማግኘት ያልቻለው ለአንድ አይነት ምግብ ለወራት ወይም ለዓመታት የመኖር ግዴታ ካለበት ሰውነቱ ምንም አይነት የቪታሚኖች ወይም ሌሎች አልሚ ንጥረ ነገሮች እጥረት አይሰማውም። ከሆነ ምንም ለውጥ አያመጣም።

Machine Translated by Google

በዛፍ ቅጠል ፋንታ ሌሎች ተክሎች አሏት።
ዋናው ነገር የሚበላው ምግብ ተፈጥሯዊ እና ያልተነካ መሆኑ ነው.

ከፈረስ ወይም ከአህያ በፊት መኖ ሲያስቀምጡ የፕሮቲን ወይም የቪታሚኖች ብዛት ለእንስሳቱ በቂ ላይሆን ይችላል ብለው በማሰብ ፈጽሞ አይጨነቁም፤ ምንም እንኳን እንስሳትም እንደ ሰው የሚያስፈልጋቸው መሆኑን ጠንቅቀን ብናውቅም ሁሉም ዓይነት ቪታሚኖች, ማዕድናት እና ሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች.

በሺዎች ለሚቆጠሩ የተለያዩ እንስሳት የሚያዙት የምግብ ዕቃዎች ምርጫ በጣም የተገደበ በመሆኑ መብላት የሚመርጡትን መርጦ የመምረጥ እድል እንደሌላቸው ሁሉም ሰው በግልጽ ማየት ይችላል። በአካባቢያቸው በሚገኙ ጥቂት የተለመዱ ምግቦች ላይ የመኖር ግዴታ አለባቸው.

ቢሆንም፣ አንድ ነጠላ የአቪታሚኖሲስ ወይም ሌላ ማንኛውንም የተመጣጠነ ምግብ እጥረት በመካከላቸው ማግኘት አልቻልንም።

በእነዚያ እንስሳት የሚበሉትን ምግቦች ወደ ውስጥ ከወሰዱ የባዮሎጂስቶች ላቦራቶሪዎች ፣ በእያንዳንዳቸው ውስጥ የተለያዩ ጥራቶች እና መጠኖች ያላቸው በርካታ ንጥረ ነገሮችን ያገኛሉ ። ከዚያም በአንድ የተወሰነ ተክል ውስጥ በጣም ብዙ ፕሮቲን, በጣም ብዙ ስብ እና አንድ ቪታሚን ወይም ሌላ በጣም ብዙ እንደሆነ ይነግሩዎታል. ስለዚህ በእያንዳንዱ ተክል ውስጥ ያገኙትን ከ10-15 የሚደርሱ ንጥረ ነገሮችን ይዘረዝራሉ እና መጠኖቻቸውን አንድ በአንድ በጥንቃቄ ይወስናሉ። በጣም የበለጸጉ ፍራፍሬዎች ውስጥ እንኳን ሳይቀር በማግኘት ረገድ የተሳካላቸው የንጥረ ነገሮች ብዛት በጥብቅ የተገደበ ነው. እንደ እውነቱ ከሆነ፣ ይህ እያንዳንዳቸው እነዚህ ምግቦች በእነሱ የተገኙትን ደርዘን ወይም ከዚያ በላይ ንጥረ ነገሮችን ብቻ እንዳካተቱ አያረጋግጥም። ይልቁንም ቴክኒካል ክህሎታቸው እና ሀብታቸው ሙሉ ለሙሉ ለመተንተን እና በተፈጥሮ ላቦራቶሪ ውስጥ ተሰብስበው የተሰጠውን የአትክልት አካል ለመውለድ ሁሉንም በጥራት እና በመጠን ለመወሰን በቂ አለመሆኑን አመላካች ነው.

ይህ ማለት በልዩ ምግቦች ውስጥ እነዚያን ጥቂት ዓይነቶችን ብቻ ማግኘት ችለዋል ማለት ነው ። የቀሩትም ከእነርሱ ተደብቀዋል።

Machine Translated by Google

ለዚህ ዋነኛው ምክንያት ንጥረ ነገሩ የተገኙበት እውነታ ነው
በባዮሎጂስቶች የእነዚያ አትክልቶች ዋና ዋና ንጥረ ነገሮች አይደሉም ፣ ግን እነሱ በተለያዩ አትክልቶች ውስጥ በተለያዩ ቅርጾች የሚታዩ ውህዶች ናቸው። ወደ እንስሳው አካል በሚገቡበት ጊዜ እነዚህ ውህዶች ተሰባብረው እንደገና ይዋሃዳሉ, በዚህ ሂደት ውስጥ ከኦርጋኒክ ፍላጎቶች ጋር የሚጣጣሙ አዳዲስ ውህዶች ይፈጠራሉ.

ሁሉም በእንስሳት የሚበሉ አትክልቶች
ተመሳሳዩ መሰረታዊ አካላትን ያቀፈ

በመሠረታዊነት ሁሉም አትክልቶች ሶስት ዋና ዋና ንጥረ ነገሮችን ያካትታሉ. ከመካከላቸው አንዱ ሁላችንም የምናውቀው ውሃ ነው። ያለ ውሃ መኖር እንደማንችል እናውቃለን፣ እና እኛ የምናውቀው ንጹህ እና በጣም አስተማማኝ የውሃ ምንጭ በፍራፍሬ እና በአትክልቶች ውስጥ የሚገኝ መሆኑን በደንብ እናስታውስ ይሆናል። ቀጥሎ, ሻካራው ይመጣል. ይህ የአትክልት አካላትን መዋቅር የሚያካትት ንጥረ ነገር ነው, ቅርፅ እና ጥንካሬ ይሰጣቸዋል. ሻካራ በእንስሳት አካላት ውስጥ አልተሰበረም እና አልተዋሃደም; ከሰውነት ውስጥ በሰገራ መልክ ይወጣል. ይሁን እንጂ የእንስሳት አመጋገብ አስፈላጊ አካል ነው. ሻካራ ባይኖር እና እንስሳው የሚበላው ምግብ ሙሉ በሙሉ ተሰብሯል እና ከተዋሃደ አንጀቶቹ ምንም የሚያወጡት ነገር አይኖራቸውም እና በጊዜ ሂደት ይደርቃሉ እና ይደርቃሉ. ነገር ግን፣ ብዙ ሰዎች በጣም አጭር እይታ በመሆናቸው፣ ሻካራነት "የማይፈጭ" እንደሆነ አድርገው በመመልከት ሆን ብለው ከምግባቸው ውስጥ ያስወግዳሉ፣ በዚህም ምክንያት መላው የሰው ልጅ ማለት ይቻላል በሆድ ድርቀት ይሰቃያል። በሌላ አነጋገር የሆድ ድርቀት ዋነኛው መንስኤ በአመጋገብ ውስጥ ሻካራነት አለመኖር ነው. ነገር ግን እየተወያየንበት ወዳለው ርዕሰ ጉዳይ ለመመለስ፣ በፍራፍሬና አትክልት ውስጥ ከሚገኙት የሶስቱ የንጥረ ነገሮች የመጨረሻው ክፍል ሙሉ በሙሉ በሰው አካል የተዋሃደ እና የተዋሃደ ንጥረ ነገር ራሱ ነው።

በተለያዩ አትክልቶች መካከል ያሉት አስፈላጊ ልዩነቶች የሚመነጩት በእነዚያ ሶስት የንጥረ ነገሮች አንጻራዊ መጠን ካለው ልዩነት ነው።
ስለዚህ በተለመደው ሳርና ፍራፍሬ መካከል ያለው ዋነኛው ልዩነት በቀድሞው ሻካራነት የበላይ ሲሆን ፍሬው ግን መካከለኛ መጠን ያለው ሻካራ ብቻ ነው ፣ ብዙ የተከማቸ ንጥረ ነገር እና በቂ የውሃ መጠን ያለው ነው። ምክንያቱም ልዩ መዋቅር

Machine Translated by Google

የምግብ መፍጫ አካሎቻቸው እና የመራቢያ ፋኩልቲዎች፣ አራት እጥፍ የሚባሉት ሣሩን መፍጨትና መፍጨት፣ በውስጡ የተበተኑትን ንጥረ ነገሮች በብዛት ማውጣትና የቀረውን ከአካላቸው ማስወጣት ይችላሉ። አንዳንድ እንስሳት ከደረቅ ድርቆሽ ወይም ከገለባ አመጋገብን የሚያገኙበት መንገድ በዚህ መንገድ ነው። ግመሉ በበረሃ ኩርንችት ላይ፣ አህያውን ደግሞ በደረቅ ሳር ላይ ማቆየት ይችላል።

ከዚህ በመነሳት ሁሉም አትክልቶች የእንስሳት ፍጥረታትን ለማቆየት አስፈላጊ የሆኑትን ንጥረ ነገሮች ይይዛሉ, በአንዳንድ አትክልቶች ውስጥ ብቻ በተበታተነ መልክ ይታያሉ, በሌሎች ውስጥ ደግሞ በጣም የተሰበሰቡ ናቸው. ከተፈጥሯዊ ምግቦች መካከል በጣም ገንቢ የሆኑት ዋልኑትስ ፣ ለውዝ ፣ ጥራጥሬዎች ፣ ጥራጥሬዎች ፣ ድንች ፣ ካሮት ፣ ሙዝ ፣ ወይን እና ሌሎች ፍራፍሬዎች ሁሉ ፣ ከዚያ በኋላ ሌሎች ሥሮች ፣ ቅጠላ ቅጠሎች እና አረንጓዴዎች ይመጣሉ ። በሌላ አነጋገር ሰው ከሌሎች እንስሳት አፍ ነጥቆ ለራሱ ያዘጋጀው ምግብ ነው። ሆኖም ጥሬ የመብላት ጥያቄ ለውይይት በተነሳ ቁጥር እኚሁ ሰው ያለምንም እፍረት "ያለ ምግብ ራሴን እንዴት መመገብ እችላለሁ?" በዓለም ላይ የበለጠ አሳፋሪ ንግግር ሊያገኝ አይችልም፣ ግን በሚያሳዝን ሁኔታ ሬሳ የመብላት ሱስ የሰውን ልጅ አሳውሮታል፣ እንደውም የአብዛኛው ሰው የተለመደ ምላሽ ነው። አስፈላጊው ልምድ የሌላቸው ሰዎች እነዚያ ንጥረ ነገሮች ምን ያህል የበለፀጉ እና የተመጣጠነ እንደሆኑ እና የእለት ተእለት ፍላጎታችንን ለማሟላት የሚፈለገው መጠን ምን ያህል ትንሽ እንደሆነ ለመገንዘብ አይችሉም። በራሴ ሁኔታ፣ ወደ እውነት ለመድረስ ዓመታት ፈጅቶብኛል። ግን በኋላ ስለዚህ ጉዳይ የበለጠ እናገራለሁ.

በዛፍ ፍሬ ውስጥ በተከማቸ ሁኔታ ውስጥ የሚገኙት እነዚያ አልሚ ንጥረ ነገሮች በቅጠሎቻቸው፣ በዛፉ ቅርፊት እና ቅርንጫፎቻቸው ውስጥ በትንሹ ተበታትነው ይገኛሉ። እንደ ቀጭኔ ያለ ግዙፍ እንስሳ የዛፍ ቅጠሎችን በመመገብ ራሱን ይመገባል። አንድ ትንሽ የዛፍ ቡቃያ በሌላ ዛፍ ላይ በሚተከልበት ጊዜ ቅርንጫፎችን ያበቅላል እና በመጨረሻም ተመጣጣኝ ፍሬ ይሰጣል.
ይህ ቡቃያው ለተሰጠ ፍራፍሬ መፈጠር አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም የመጀመሪያ ደረጃ ክፍሎች እንደያዘ ግልጽ ማሳያ ነው.

አሁን፣ እነዚያ የመጀመሪያ ደረጃ አካላት ምንድናቸው? አተሞች ናቸው፣ እነሱም እንደ ትንሹ ኬሚካላዊ የማይከፋፈል ቅንጣት ተደርገው ሊወሰዱ ይችላሉ።

Machine Translated by Google

በኬሚካላዊ ለውጥ ውስጥ ሊሳተፍ የሚችል ንጥረ ነገር ፣ እና ሞለኪውሎች ፣ እነዚህም የንጥረ ነገሮች ወይም ውህዶች ትንሹ ቅንጣቶች በመደበኛነት የተለየ መኖርን ሊመሩ ይችላሉ። ሁሉም ለምግብነት የሚውሉ እፅዋቶች በተለያየ መጠን እና የተለያዩ ውህዶች በተፈጠሩባቸው የተለያዩ መጠኖች እና ዝግጅቶች እርስ በርስ በቅርጽ ፣ በቀለም እና በጣዕም የሚለያዩ ከሞላ ጎደል ተመሳሳይ ንጥረ ነገሮችን ያቀፈ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ቅርንፉድ እና በጎች በትክክል አንድ ናቸው. ቅርንፉድ ወደ በግ ሆድ ሲገባ ሞለኪውላዊ አወቃቀሩን ቀይሮ በግ ይሆናል።

በፍሬው እና በሰው መካከል ተመሳሳይ ግንኙነት አለ.

ሁሉም የአትክልት እና የእንስሳት ህይወት ዘላለማዊ ልውውጥ እንጂ ሌላ አይደለም እና የአተሞች ስርጭት. ታላቁ ድንቅ እና ተፈጥሮ እራሱን የሚያረጋግጠው እዚህ ነው. ከፒን ጭንቅላት የማይበልጥ የአንድ ደቂቃ እህል ወደ መሬት እንወረውራለን. ከጥቂቶች በኋላ ቀስ ብሎ ይበቅላል ከዚያም ቅርንጫፎችና ቅጠሎች ይበቅላል, እና ከጊዜ በኋላ ፍሬ ይሰጣል. በኋላም ወደ ላም ፣ ፈረስ ወይም ሰው ተለውጧል ፣ ለተወሰነ ጊዜ በዚህ ዓለም ዙሪያ የሚንከራተት እና ከዚያ በኋላ አተሞችዋን ወደ ምድር ይመለሳሉ። እዚያም በፀሀይ ብርሀን ተፅእኖ ስር እነዚያ በጣም አተሞች እንደገና ይነሳሉ, አዲስ ህይወት ተነፈሰባቸው እና አንድ ጊዜ እንደገና ወደ አንድ አይነት ተክሎች እና እንስሳት ተለውጠዋል, ይህም ፍጥረት ደጋግሞ ማለቂያ የሌለውን የፍጥረት ዑደቶችን ይቀጥላል.

ነገር ግን ህይወት ያለው አካል እንዲወለድ የአትክልት አካል የተሟላ እና ህይወት ያለው መሆን አለበት. ከዚህም በላይ ምግቡ በሕይወት እንዲኖር በምንም መንገድ በቂ አይደለም; ትክክለኛው የአትክልት አመጋገብ ንቁ እና የማይተኛ መሆን አለበት።

የረጅም ጊዜ ልምድ እንደሚያሳየን የጉጉ ወፎች እርካታ እንዳልነበራቸው ነው። ደረቅ ዘሮች ብቻ. በደረቁ ዘሮቻቸውም አንዳንድ ትኩስ ምግብ ይፈልጋሉ። የእነዚያ ዘሮች ልዩ ዓይነት ወይም ትኩስ ምግብ በጣም አስፈላጊ አይደለም. ፍጹም የሆነ ምግብ ማግኘት የሚቻለው የተወሰነ ዓይነት ዘር ወይም ጥራጥሬን በመምረጥ በማንኛውም ዓይነት ትኩስ የአትክልት ፍሬ በመሙላት ነው።

ይህ እውነታ በጣም ፍፁም የሆነው ምግብ ትንሽ ከደረቀ በኋላ ፍፁም መሆን ያቆማል ወደሚል አስፈላጊ መደምደሚያ ያደርሰናል። ከዚያም

Machine Translated by Google

ከምድጃ፣ ከኩሽና እና ከማገጫ ማሽን መንጋጋ የሚወጣውን እንደ ምግብ እንዴት ልንመለከተው እንችላለን?

የሆነ ሆኖ, የእንስሳት ፍጥረታት በክረምቱ ጥቂት ወራት ውስጥ ትኩስ ምግቦችን ሲያጡ ከባድ ጉዳት አይደርስባቸውም.
በፀደይ እና በበጋ ወቅት, ሁሉም ተፈጥሮ እንደገና ወደ ህይወት በሚመጣበት ጊዜ ጉድለቱን ይሸፍናሉ. ተፈጥሮ ወደዚያ የአኗኗር ዘይቤ ወስዳቸዋለች። የደረቁ ዘሮች፣ ጥራጥሬዎች እና ጥራጥሬዎች፣ በእርግጥ ህይወት ያላቸው ምግቦች ናቸው፣ ግን እነሱ በማይነቃቁ እና በእንቅልፍ ውስጥ ናቸው። እንደ እድል ሆኖ, በቀላሉ በቀላሉ ሊነቃቁ, ሊነቃቁ እና በውሃ ውስጥ ተጭነው ለአንድ ወይም ለሁለት ቀን በቀዝቃዛ አየር ውስጥ በመቆየት ወደ ፍፁም ምግቦች ሊለወጡ ይችላሉ. ስለዚህ, የበቀለ (የነቃ) ጥራጥሬዎችን ብቻ በመመገብ የሰው ልጅ በሁሉም የዓመቱ ወቅቶች እና በሁሉም የምድር ክፍሎች ውስጥ ፍጹም የሆነ የተመጣጠነ ምግብን ለመጠበቅ እድሉ አለው. ከዚያም በአመጋገብ ውስጥ የተለያዩ ነገሮችን ለማስተዋወቅ እና ህይወትን የበለጠ አስደሳች ለማድረግ የቀሩትን በሺዎች የሚቆጠሩ ትኩስ እና ጣፋጭ ምግቦችን መጠቀም ይችላል.

ሕይወት የኃይል እና የቁስ አካል ድርጅት ነው። ማሽን ለመሥራት ስንፈልግ ሁሉንም አስፈላጊ የሆኑትን ክፍሎች በብሉቱዝ መሰረት እንሰበስባለን, እና የመጨረሻው ዝርዝር እንደተጠናቀቀ ማሽኑ ይሠራል. ያ የሰውን ልጅ ፋብሪካ ወደ እንቅስቃሴ የሚያደርገው ነፍስ ይባላል፣ እሱም ከሌሎቹ ቅንጣቶች ጋር ተቀላቅሎ የአካልን መዋቅር ያጠናቅቃል እና ወደ እንቅስቃሴ ያደርገዋል።

የልዩ ፕሮቲኖች ፣ ቫይታሚኖች እና ባህሪዎች
ማዕድናት እና የሁሉም የግለሰብ አልሚ ንጥረ ነገሮች

ከአሁን በኋላ ለውይይት መሰረት መፈጠር የለበትም

በመጨረሻው ክፍል ሁሉም የሚበሉ የአትክልት አካላት ያካተቱ መሆናቸውን አይተናል ተመሳሳይ ንጥረ ነገሮች, እና በኬሚካላዊ እና ፊዚካዊ ባህሪያት ውስጥ ያለው ልዩነት በአጻጻፍ እና በሞለኪውላዊ መዋቅር ልዩነት ምክንያት ነው. እንደ አለመታደል ሆኖ ባዮሎጂስቶች ይህንን የማይካድ ሀቅ ወደ ጎን በመተው አጠቃላይ ሳይንሳቸውን በምግብ ውስጥ ባገኙት የተለያዩ ውስብስብ ውህዶች ላይ ተመስርተውታል። በቤተ ሙከራዎቻቸው በተደረጉት ግኝቶች ሰክረው ዓይናቸውን ጨፍነዋል ያን አስደናቂ የተፈጥሮ ላብራቶሪ ያን ያህል ትንሽ የሆነ ዘር የምናደርስለት።

Machine Translated by Google

ለዓይን በቀላሉ የማይታይ እና በምላሹ በጥቂት ሳምንታት ውስጥ የሰውነታችንን ሁሉንም ፍላጎቶች በሁሉም ረገድ የሚያረካ እጅግ በጣም ጥሩ የሆኑ ምግቦች ይቀርባሉ ። ነገር ግን ያንን የተትረፈረፈ የተፈጥሮ ችሮታ ይሸሹታል ወይም ያቃጥሉታል ያወድሙታል ከዚያም በኋላ በአስከፊው ቤተ ሙከራቸው ውስጥ ከሱ ጋር ተመሳሳይነት ያላቸውን አንዳንድ የሞቱ ንጥረ ነገሮችን ያዘጋጃሉ። እነዚህ ቅመሞች አሁን በተለያዩ ስሞች እና ቁጥሮች ያከብራሉ እናም በመጀመሪያ ደረጃ የራሳቸውን የአካል ክፍሎች እና የንፁህ ልጆቻቸውን አካል ለማበላሸት ይጠቀሙባቸዋል።

ስለዚህም በወይኑ ውስጥ የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን በማግኘታቸው ይናገራሉ ወይኖች ሌላ ምንም ነገር እንደሌላቸው ሁሉ እነዚህን እና የመሳሰሉትን አካላት እንደያዙ። በሁሉም የተፈጥሮ እና ተፈጥሯዊ ያልሆኑ ምግቦች ላይ ተመሳሳይ ነገር ያደርጋሉ, እና እነዚህን ንጥረ ነገሮች ለማግኘት የሚያስችሏቸው ምግቦች እንደ የተሰጣቸው ንጥረ ነገር ምንጭ ይመከራሉ. በእንደዚህ ዓይነት አጭር እይታ ምክንያት በጣም ጎጂ የሆኑ ምግቦች እንደ ሙሉ ለሙሉ ሚዛናዊ ምግቦች እና በተቃራኒው ይወከላሉ.

እርሳስ ብቻ ወስደህ ባዮሎጂስቶች ከላም ሊገኙ በሚችሉ ምግቦች ውስጥ ያገኙትን ንጥረ ነገር ይዘርዝሩ፡ የበሬ ሥጋ፣ ጉበት፣ አንጎል፣ ልብ፣ ወተት፣ ማር እና አይብ። አሁን እነዚያን ሁሉ ንጥረ ነገሮች በክሎቨር፣ ገለባ ወይም በተለመደው ተራራማ እፅዋት ውስጥ በተመሳሳይ መልኩ ለይተው ማወቅ ይችሉ እንደሆነ እንይ። በጭራሽ. ነገር ግን ማንም ሊክድ አይችልም የላም አካልን ለመሥራት የሚሄዱት ጥሬ እቃዎች እነዚያ እፅዋት ናቸው; ማለትም ላም ሙሉ በሙሉ ከእነዚያ ሣሮች የተሠራ ነው ማለት ነው። የእንስሳትን ምግብ ለሥጋ ለባሽ አውሬ ሙሉ ለሙሉ በቂ ምግብ አድርገን የምንመለከተው ከሆነ፣ የአደን ሬሳ ከቆዳው፣ ከአጥንቱ፣ ከደሙና ከሥጋው ጋር፣ ከዚህም በላይ ሁሉም ሕያዋን ሕዋሶቻቸው ሳይበላሹ ሲቀሩ፣ እኩል የሆነ የአመጋገብ ዋጋ ስላላቸው ነው። ወደ ሣር. ነገር ግን ወተት፣ ቅቤ ወይም ስጋ ለየብቻ የሚወሰዱት ዋጋ ምንድነው? እያንዳንዳቸው ከጋራ ሣር ዋጋ ያለው እና በጥሬው ሁኔታ ውስጥ ከሆነ የማይገደብ ክፍልፋይ አላቸው። ምግብ ከማብሰያው በኋላ የእነዚያ ንጥረ ነገሮች ንጥረ ነገሮች ምን እንደሚቀሩ ምንም ማጉላት አያስፈልገውም። እንግዲያው አእምሮ በሌላቸው ሰዎች ለብዙ መቶ ዘመናት ሲከበር የነበረው ወተት ወይም ሥጋ ያለውን እውነተኛ የአመጋገብ ዋጋ እናስተውል!

እንግዲያው፣ ስፍር ቁጥር በሌላቸው የደረቁ እና የተራገፈ ወተት ዝርያዎችን በቆርቆሮና በቆርቆሮ ያጌጡ ማስታወቂያዎች ሁሉ ዋጋቸው ምን ያህል እንደሆነ እንወቅ።

Machine Translated by Google

በሚሊዮን ለሚቆጠሩ ህጻናት ሞት ተጠያቂው በጫንቃቸው ላይ ስለሆነ
ከአሁን በኋላ እንደዚህ አይነት ማስታወቂያ የሚያሰራጩ አካላት ቀርበው በከባድ ቅጣት
እንዲቀጡ ፍትህ ትጠይቃለች።

ሰው አዳዲስ ነገሮችን ለመማር፣ ወደ ተፈጥሮ ምስጢር ለመግባት፣
የእውቀቱን አድማስ ለማስፋት ለዘላለም እንደሚጨነቅ አምናለሁ። በተለይም
እያንዳንዱ የፋብሪካ ባለቤት ለፋብሪካው የሚያስፈልጉትን ጥሬ ዕቃዎች ሚስጥሮች
ማወቅ ይኖርበታል።

ተመራማሪዎቹ ሳይንቲስቶች በአውደ ጥናቶቻቸው ውስጥ በተሰራው ሙሉ በሙሉ
ሰው ሰራሽ በሆኑ ንጥረ ነገሮች ከተቀመመ ዘር እስከተሳካላቸው ድረስ ምርመራቸውን
በአራቱ የላቦራቶሪዎቻቸው ግድግዳዎች ውስጥ ይገድቡ። ያኔ ጥበባቸው ከተፈጥሮ ጥበብ
ጋር እኩል ይሆናል. ነገር ግን ዓለማችን ቀድሞውንም እንደዚህ ባሉ ዘሮች የተሞላች ነች፣
በዚህም ሁሉንም የሰውነታችንን አስፈላጊ ፍላጎቶች የሚያረካ በጣም በቂ የሆነ
የተመጣጠነ ምግብ እናገኛለን። ያ ምግብ ከትንሽ ጉድለት የጸዳ ነው።

በውስጡ ምንም ንጥረ ነገር አይጎድልም; ምንም ንጥረ ነገር ተደጋጋሚ
አይደለም; እያንዳንዱ አካል ጥራቱን, መጠኑን እና ተግባሩን በጣም ትክክለኛ በሆኑት
ስሌቶች ይወሰናል.

ፕሮቲኖች ለጤና ጠቃሚ ስለሆኑ ፕሮቲኖችን እንድንመገብ ይነግሩናል። ግን
ምን ያህል መብላት አለብን? ለዕለታዊ ፍላጎቶቻችን በአጠቃላይ የተስማማ ቁጥር አለ?
ለግንባታ ግንባታ ጡቦች አስፈላጊ ናቸው ነገር ግን ያለ ምንም ፍንጣቂ ጡብ
መከመር ወይም እርስ በርስ መጣል አንችልም.

አዳዲስ ቴክኒሻኖች ወደ መድረክ ገብተዋል። ተፈናቅለዋል።
የበርካታ ውስብስብ ፋብሪካዎች ልምድ ያለው መሐንዲስ እና አሁን እነዚያን ፋብሪካዎች
ራሳቸው ማቆየት እና ማስተዳደር ይፈልጋሉ።
በየቦታው በዘፈቀደ የተከመሩ የጥሬ ዕቃ ቁርጥራጮች አሉ።
እያንዳንዳቸው በቀላሉ እጃቸውን የሚጭኑበትን ሁሉ በዘፈቀደ ይዘው ወደ ፋብሪካው
ይመገባሉ። አንዱ ድንጋይ ሌላው ብረት ያመጣል; ሦስተኛው ሸክላ, አራተኛው አንድ
ውሃ ይወስዳል. እነዚህ ሁሉ ምንም ቋሚ እቅድ ወይም ንድፍ ሳይኖራቸው አንድ ላይ
ተሰብስበው ሄደው አሁንም እየጨመሩ ይሄዳሉ.
ብዙ ኦርጋኒክ እና ኦርጋኒክ ያልሆኑ ንጥረ ነገሮች ያለማቋረጥ ያመርታሉ

Machine Translated by Google

መልክ. አንድ ሰው ጠቃሚ ነው ብሎ ማሽነሪውን በአንድ እፍኝ እፍኝ ይመግባል። ሌላው አሁንም የበለጠ ጠቃሚ መሆኑን በማስረገጥ በሁለተኛው ንጥረ ነገር በባልዲ ይሞላል። ስለዚህ ሁሉም ሰው ፋብሪካውን እንደ ትክክለኛ ጥሬ ዕቃው አካል አድርጎ ባሰበው ነገር ያነቀዋል። ሙከራዎች ተደርገዋል, ማለቂያ የሌላቸው ሙከራዎች. በአንድ በኩል፣ በርካታ ቁል ሰዎች እነዚያን ጥሬ ዕቃዎች በእሳት አቃጥለዋል። በአንፃሩ ሁሉም ሰው ከሚቃጠለው አመድ ውስጥ የቻለውን ቅሪት በማንሳት ወደ ፋብሪካው አፍንጫ ለመመገብ ቸኩሎ ነው።

በተፈጥሮ በቂ ፋብሪካው መደበኛ ባልሆነ መንገድ መስራት ይጀምራል. የበለጠ ፋብሪካው መደበኛ ባልሆነ መንገድ ይሰራል፣ እነዚህ ታዳጊ ስፔሻሊስቶች ጥረታቸውን ያባዛሉ። አዳዲስ መንገዶችን እና አዳዲስ ቁሳቁሶችን ለመፈለግ በዚህ እና በዚያ መንገድ ይሮጣሉ. በዚያ ግርግር እና ግርግር የጥሬ ዕቃዎቹን በጣም አስፈላጊ የሆኑትን ኬሚካላዊ ንጥረ ነገሮች ይረግጣሉ፣ ያወድማሉ ወይም ያቃጥላሉ፣ አንዳንድ ጊዜም እነርሱን ለመገንዘብ በጣም ትንሽ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን። ጥረታቸው ምንም ፋይዳ እንደሌለው እና የፋብሪካው ሁኔታ ከጊዜ ወደ ጊዜ ከመጥፎ ወደ ከፋ ወደ ከፋ ደረጃ እንደሚሸጋገር ሲያዩ አሁንም ወደ ምድረ በዳ ሄደው ከፋብሪካው ጥሬ ዕቃዎች ጋር ምንም ግንኙነት የሌላቸውን ፍፁም አዳዲስ ንጥረ ነገሮችን ያገኛሉ። በእነሱ እርዳታ የእጽዋታቸውን ስራዎች ለመቆጣጠር ይሞክሩ. ለተወሰነ ጊዜ ከእነዚያ አዳዲስ ንጥረ ነገሮች ውስጥ አንዱ የፋብሪካውን ጩኸት ያቆማል ፣ ሌላው ደግሞ የመብሳት ጩኸቱን ያስወግዳል ፣ ሶስተኛው የአንዳንድ ስልቶችን የስራ ፍጥነት ይቀንሳል ፣ አራተኛው ደግሞ በተቃራኒው የበለጠ ያፋጥናል። እነዚህ ለውጦች ለእነርሱ ጥሩ ምልክቶች ይታያሉ; ለደስታ ይዝለሉ እና እንደ ትንንሽ ልጆች እጃቸውን ያጨበጭባሉ, ከዚያም "ጠንካራ እና የበለጠ ውጤታማ" ንጥረ ነገሮችን ፍለጋ ይቀጥሉ. አንዳንድ ጊዜ የፋብሪካው የተወሰኑ ክፍሎች ሙሉ በሙሉ መሥራታቸውን ያቆማሉ ወይም ደግሞ መደበኛ ባልሆነ መንገድ ስለሚሠሩ የጎረቤቶቻቸውን ደህንነት አደጋ ላይ ይጥላሉ። በዚያን ጊዜ ነው ወንዶች ታላቅ ቅልጥፍናቸውን የሚያሳዩት። እነዚያን "የማይጠቅሙ" ክፍሎችን በችሎታ አስወግደው ይጥሏቸዋል።

እነዚያ ሁሉ ጥረቶች ፍፁም ሽንፈትና ፋብሪካዎች ቶሎ ቶሎ ከሥራ መውጣታቸው ምንም አያስደንቅም። ነገር ግን መሐንዲሶች ተስፋ አይቆርጡም።

Machine Translated by Google

የእነዚያን ፋብሪካዎች እውነተኛ መሐንዲስ ለማስታወስ ፈቃደኛ ባለመሆናቸው ተስፋ አስቆራጭ በሆነው ሙከራቸው ይጸናሉ ፣ ተፈጥሮአቸውን ፣ የካዱትን ።

የሰው አካል ከፋብሪካ ጋር ያለው ቀጣይነት ያለው ንጽጽር በምሳሌያዊ አነጋገር አይደለም. የሰው አካል እንደሌሎች ፋብሪካዎች ሁሉ ፋብሪካ ነውና በዚህ ልዩነት ከተራው ፋብሪካ እጅግ በጣም የተወሳሰበ እና ክፍሎቹ በጣም ትንሽ ከመሆናቸው የተነሳ አብዛኛዎቹ የማይታዩ እና በሰው ዘንድ የማይረዱ ናቸው.

ልክ ከላይ እንዳሉት መሐንዲሶች፣ የእኛ ባዮሎጂስቶች ሙከራዎችን ያካሂዳሉ በሰው ልጆች ላይ እጅግ በጣም አስፈሪ በሆኑ መሳሪያዎች, በተቻለ መጠን በጣም አስፈላጊ በሆኑ ምግቦች, በተለያዩ ሰው ሰራሽ ዝግጅቶች እና በሰው ልጅ ዘንድ በሚታወቁ ገዳይ መርዞች ሁሉ. ማለቂያ የለሽ ዝርዝሮችን እርስ በርስ በሚተላለፉ የንጥረ ነገሮች ስም ያትማሉ እና ሰዎችን በሚያሳስቱ ምክሮቻቸው እንዲሳሳቱ ያደርጋሉ። እያንዳንዱ የሚፈልገውን ይጠቁማል፣ እያንዳንዱ ወደ አእምሮው የሚመጣውን ይናገራል፣ በዘፈቀደ የሚሰራ፣ በአውራ ጣት ህግ።
በሺዎች የሚቆጠሩ ጥራዞችን ሞልተው ዓለምን ያጥለቀለቁታል, በሬዲዮ ውስጥ ነጎድጓድ, በጋዜጦች ላይ ማስታወቂያዎችን ያትማሉ.
ግን የሚያደርጉት ሁሉ ውሸት ነው የሚናገሩት ሁሉ እርስ በርሱ የሚጋጭ ነው።
በጣም ጎጂ የሆነውን ንጥረ ነገር እጅግ በጣም ጠቃሚ አድርገው ይወክላሉ, ነገር ግን አስፈላጊ የሆነውን መጠቀምን ይከለክላሉ. በዚህ የሽምግልና እና የግራ መጋባት መድረክ ውስጥ፣ ደራሲዎቹ እራሳቸው በጥርጣሬ እና በቆራጥነት ድንግዝግዝ ይንከራተታሉ፣ ተመልካቾቻቸው ግራ በመጋባት እና ግራ በመጋባት ቆመዋል።
እስከዚያው ድረስ፣ ወዮ፣ ለእኛ ቅርብ የሆኑት በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሆነው ይህን ሕይወት ያለአንዳች ጊዜያቸው ሳያስፈልግ ይለቃሉ።

በዓለም ዙሪያ ላሉ ልባዊ አስተሳሰብ ያላቸው ወንዶች በሙሉ እንዲወጡ ጥሪዬን አቀርባለሁ። ለጤንነታቸው እና ለዘመዶቻቸው እና ለዘመዶቻቸው ሲሉ ብቻ ከነሱ ግድየለሽነት ግድየለሽነት። በአንድነት ሃይላችን የሰውን ልጅ አይን እንድንከፍት ፣ አሁን ያለውን የተሳሳቱ የአመጋገብ ልማዶች አስተካክለን እነዚያን አስከፊ እልቂቶች እንድናቆም አብረውኝ ይተባበሩ።

እያንዳንዳችን ዓይኑን እንገልጥ እና የዘመናዊውን ስልጣኔ የሚያዋርድ አስደንጋጭ ቅሌቶችን በጥንቃቄ እንከታተል። በእኛ ሳይንቲስቶች በተቀበሉት የተሳሳተ አመለካከት፣ ትርፍ ፈጣሪዎች እና ግምቶች ወደ መስክ ገብተዋል። በጣም ጎጂ እና በጣም የተበላሹ ምግቦች በነጻ የበለፀጉ የቪታሚኖች ምንጮች ሆነው ይተዋወቃሉ እና

Machine Translated by Google

በይፋ ለህዝብ ይሸጣል. እነሱም ብስኩት፣ ጣፋጮች፣ ለስላሳ መጠጦች እንደ ኮካ ኮላ እና ሎሚናት፣ የበሰበሰ ስጋ፣ የደረቁ ወተት እና በሺዎች የሚቆጠሩ ሌሎች ልዩ ልዩ ስጋቶችን ሙሉ በሙሉ እጅግ በጣም አስፈላጊ የሆኑ አልሚ ንጥረ ነገሮችን ሙሉ በሙሉ የተነፈጉ እና በተለይም ለበሽታ መንስኤ እና ሰዎችን ለመግደል የተጋለጡ ናቸው። በጣም የሚገርሙ ንጥረ ነገሮች ከዚህ እና ከዚያ እየተሰበሰቡ፣ ተደባልቀው፣ በቆርቆሮና በካርቶን ተሞልተው፣ ረጅም ሳይንሳዊ በሚመስሉ የቤት እንስሳት ስም ተለጥፈው “የአመጋገብ ሕክምና” ዝግጅት ተብለው በተጋነነ ዋጋ ለሕዝብ ይሸጣሉ።
በዚህ ደረጃ ዘመናዊ ሕክምና ወደ ግብይትነት በመቀየር የግል ላቦራቶሪዎች ወደ ተላኩላቸው ሕመምተኞች በሚደረገው ክስ ለሐኪሞች 50 በመቶ ክፍያ ይከፍላሉ። በዛሬው ዓለም ውስጥ ያሉትን ሙስናዎች በሙሉ በዝርዝር ለማቅረብ ከፈለገ አንድ ሰው በመቶዎች የሚቆጠሩ ጥራዞች መሙላት ይኖርበታል. በአሁኑ ጊዜ ያን ተግባር ለመፈፀም በመዝናናት ላይ አይደለሁም።

ይህ በእንዲህ እንዳለ ባዮሎጂስቶች በምርምር ወቅት የተወሰነ ቪታሚን ያገኛሉ. ትንሽ ቆይተው ይህ ቀላል ውህድ እንዳልሆነ ደርሰውበታል፣ ነገር ግን የአስራ ሁለት ንጥረ ነገሮች ስብስብ ነው፣ ለእያንዳንዳቸው ስም ይመርጣሉ። ቀስ በቀስ አንድ የተወሰነ ቪታሚን ሌሎች በሌሉበት ጊዜ ኃይሉን እንደማያሳይ ይገነዘባሉ ወይም ወደ ሰውነት ሲገቡ አንድ ንጥረ ነገር ወደ ሌላ እና ሌሎችም እንደሚቀየር ይገነዘባሉ።

በሰው ሰራሽ ቪታሚኖች በሰው አካል ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ በግልጽ የሚታይ እና እርስ በርሱ የሚጋጭ ነው። ሰዎች የቤቱን ጡብ በመደዳ ያለምንም ሞርታር ከጣሉ በኋላ ያንን ስህተት ለማስተካከል አንድ ትልቅ በርሜል የሞርታር የበታች ሞርታር አዘጋጅተው በአንድ ጊዜ በህንጻው ላይ ያፈሳሉ። በጡብ ውጫዊ ገጽ ላይ ተጣብቆ መቆየቱ, ያ ሞርታር ሕንፃውን ከንፋስ እና ከዝናብ ለጥቂት ጊዜ ይጠብቃል, ነገር ግን በጡብ መካከል ያለውን መጋጠሚያዎች ውስጥ ዘልቆ አይገባም እና በእርግጥ ወደ መዋቅሩ ውስጠኛው ክፍል ውስጥ ፈጽሞ አይደርስም. አንዳንድ ጊዜ የዚያ የሐሰት ሞርታር ከመጠን ያለፈ መጠን ጥቅም ላይ ይውላል። ከዚያ መሠረቱ በተወሰነ ደረጃ የተናወጠ ማንኛውም ሕንፃ በቀላሉ ይፈርሳል። በቫይታሚኖች መርፌ ወቅት አንዳንድ ጊዜ የሚከሰተው ይህ በትክክል ነው, በሽተኛው መርፌው ከተሰጠ በኋላ ወዲያውኑ ሲሞት. አንድ ሰው በውስጡ ሰውን የሚገድልበትን አነስተኛ መጠን እንደ ንጥረ ነገር እንዴት ሊወክል ይችላል።

Machine Translated by Google

በሰው አካል ውስጥ ከገባ አምስት ደቂቃዎች? መቼ ነው ሰዎች ወደ አእምሮአቸው ተመልሰው እንደዚህ ዓይነት ሞኝነት የሚተዉት? ብዙ ውድቀቶች፣ ብስጭቶች እና እድለቶች ቢኖሩም፣ ወንዶች አንድ እርምጃ ወደ ኋላ ለማፈግፈግ ፈቃደኛ ባለመሆናቸው የተሳሳተ እና አስከፊ አካሄዳቸውን ቀጥለዋል።

አዳዲስ መጽሐፍት ያለማቋረጥ ይገለጣሉ; ትኩስ ዝርዝሮች እና ምክሮች ያለማቋረጥ ወደ አሮጌዎቹ ይታከላሉ እና ማለቂያ የሌለው የመርዝ ጎርፍ ያለማቋረጥ ከፋብሪካዎች ወደ ሰው አካላት ይጎርፋል። እንደዚያው ሆኖ በሺዎች የሚቆጠሩ ጥራዞች በአመጋገብ እና በተዛማጅ ጉዳዮች ላይ ተጽፈዋል ፣ ሁሉም የተለያዩ አመለካከቶች እና አመለካከቶች ፣ የተለያዩ ዝርዝሮች እና ዝርዝሮች ፣ የተለያዩ ዝርዝሮች እና ሰንጠረዦች።

እስቲ ለአንድ አፍታ መፅሃፍቱ በግለሰብ ላይ እንደተፃፉ እናስብ ቫይታሚኖች እና ሌሎች የአመጋገብ አካላት, የአመጋገብ ምክሮች እና የተወሰኑ ምግቦች ዝርዝር ሁሉም እውነት ናቸው. ይህ በእርግጥም የሰው ልጅ የአመጋገብ ሥርዓት ተግባራዊ እንደሆነና በዚህ ዓለም ውስጥ መኖር የሚፈልጉ ሰዎች እነዚህን ሁሉ መጻሕፍት በልባቸው መማር ስላስፈለጋቸው እንደሆነ ልንጠይቅ እንችላለን። ታዲያ በተራራና በሸለቆዎች፣ ራቅ ባሉ መንደሮችና መንደሮች ውስጥ የሚኖሩ፣ እና እንደዚህ ባሉ የምግብ ዝርዝሮች እና ጠረጴዛዎች እራሳቸውን የማወቅ እድል የሌላቸው በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች ምን ይሆናሉ? በረሃብ መሞት አለባቸው?

አይ ፣ ጥሩ ጓዶች ፣ ከቸልተኝነትዎ ንቃት ፣ ያ ለሰው የታሰበ የህይወት መንገድ አይደለምና። እንዲህ ያለ ሕይወት ፈጽሞ ሕይወት አይደለም; ቅዠት ነው። በአመጋገብ ችግሮች ላይ ያለን አመለካከት ሙሉ እና ፈጣን ለውጥ ማምጣት አለብን።

ስለ ግለሰባዊ አልሚ ንጥረ ነገሮች እና አመጋገቦች ህትመቶች መቆም አለባቸው እና ሁሉም ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች እና መርዛማ መድሃኒቶች የታዘዙ መድኃኒቶች በአንድ ጊዜ መቆም አለባቸው።

የሰውን ልጅ ከዚያ ቅዠት ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ነፃ የምናወጣበት አንድ መንገድ ብቻ ነው፣ እና ይህም ስር ነቀል ለውጥ ወደ አኗኗራችን እና ወደ አመጋገብ ልማዳችን ማስተዋወቅ ነው። እነዚህ ልማዶች ትክክለኛውን የአመጋገብ ስርዓት ከሰው ህይወት ጋር ለማጣመር እና ለማጣጣም በሚያስችል መልኩ መለወጥ አለባቸው. ከዚያ በተናጥል በተመጣጣኝ ንጥረ ነገሮች መካከል ያለው ምርጫ ምንም ጠቃሚ ዓላማ አይኖረውም እና ሰዎች ለተወሰኑ ምግቦች ተጨማሪ ሀሳብ አይሰጡም. እንደዚህ ያለ ሙሉ በሙሉ ሚዛናዊ ብቻ

Machine Translated by Google

ተመሳሳይ የአመጋገብ ዋጋ ያላቸው ምግቦች በቤት ውስጥ መቀመጥ አለባቸው; በሌላ አነጋገር እያንዳንዱ ሰው የሚበላው ምግብ በራሱ የተሟላ ምግብ መሆን አለበት.

አንባቢዎች የሰው ልጅን ሁሉ መምራት በጣም ከባድ እንደሆነ ማሰብ የለባቸውም በዚያ አስደናቂ መንገድ። ላይ ላዩን ብቻ ይመስላል። እኔ ራሴ ሁሉንም ደረጃዎች ካለፍኩኝ ፣ አስቸጋሪ ከመሆን የራቀ ፣ ጊዜዬን እና ጉልበቴን ለማዋል ዝግጁ የምሆንበት በጣም ቀላል ስራ እንደሆነ አውቃለሁ።

ለሀብታሞችም ሆኑ ድሆች፣ ታላላቆችም ሆኑ ታናሾች፣ የተማሩ እና ቀላል ሰዎች በሚመገቡት ምግቦች መካከል የግዴታ ምርጫ ለማድረግ የማያቋርጥ ግዴታ ውስጥ ሳይገቡ ጤናማ ሕይወት እንዲመሩ የሚያስችለንን ሁኔታዎች መፍጠር አለብን። ከዚያ የምግብ ምርጫው በእኛ ጣዕም ስሜት ይወሰናል, ፍላጎቶች እና ምኞቶች በተፈጥሯዊ ምግቦች ምርጫ ላይ የማይነቃነቅ መመሪያችን ይሆናሉ.

ከሁሉም በላይ ባዮሎጂስቶች ምን እንደሚፈልጉ እና ምን እንደሚፈልጉ እንገረማለን የመጨረሻ አላማቸው ነው። ምናልባት እነሱ ራሳቸው ስለ የመጨረሻ ዓላማቸው ግልጽ የሆነ ግንዛቤ ላይኖራቸው ይችላል, ነገር ግን እኔ እነግራቸዋለሁ. ሰውነታችን ጤናማ ህይወት ለመምራት ምን አይነት ንጥረ ነገሮችን እንደሚፈልግ ለማወቅ እየሞከሩ ነው። በሰውነታችን ውስጥ የእያንዳንዱን ቪታሚን እና እያንዳንዱ ማዕድን ትክክለኛ ተግባር ማረጋገጥ ይፈልጋሉ። የተወሰነ ቫይታሚን እድገታችንን እንደሚያበረታታ፣ ሌላው ደግሞ ከኢንፌክሽን እንደሚጠብቀን፣ ሶስተኛው ጥርሱን እንደሚያጠናክር፣ ወዘተ. ነገር ግን ለዛ ሁሉ ችግር ራሳቸውን ከማስገዛት ይልቅ የአፍሪካን ጫካዎች ለአንድ ጊዜ ብቻ ጎብኝተው ዝሆኖቹን ጠንካራ የዝሆን ጥርስ ለማምረት ምን ዓይነት የካልሲየም ክኒን እንደወሰዱ ወይም ምን ዓይነት ፕሮቲኖች እንዳሉ ቢጠይቁ አይሻልም ነበር? ግዙፉን ብዛታቸውን ለማከማቸት በልተዋል?

ለሺህ አመታት ያለማቋረጥ ከደከሙ በኋላ በመጨረሻ የፈለጉትን ግብ እንዳገኙ እናስብ። ከዚያም በስንዴ እህል ወይም በሌላ የአትክልት አካል ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ማወቅ እና በሰውነታችን ውስጥ ያሉትን የየራሳቸውን ተግባራት ሙሉ ዝርዝር መረዳት ይችላሉ። ነገር ግን አጥብቀው የሚፈልጉት ቀድሞውኑ በእጃቸው እና በብዛትም እንዲሁ ነው። በዚህም ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሰዋል

Machine Translated by Google

ዓላማው፣ ከብዙ ዓመታት በኋላ በቤተ ሙከራዎቻቸው ውስጥ ለመድረስ ተስፋ ያልጠበቁት ዓላማ። ከዚህ በላይ ምን ይፈልጋሉ?

ነገር ግን አንባቢው ባዮሎጂስቶች ሙሉ በሙሉ ትርጉም የሌላቸው ሰዎች ናቸው ብሎ ማሰብ የለበትም. እነሱ እንደሚያደርጉት ለመስራት ምክንያቶች አሏቸው እና ከራሳቸው እይታ አንፃር እነሱ በጣም ጠንካራ እና ትክክለኛ ምክንያቶች ናቸው። ለሳይንቲስቶች "የሰለጠነ እና የሰለጠኑ" ሰዎች ናቸው; በጨለማ ጫካ ውስጥ የሚኖሩ፣ በዕጥፎችና በከብቶች በረት ውስጥ የሚኖሩ የጥንት ሰዎች አይደሉም። ታዲያ እንዴት ነጭ እንጀራቸውን፣ የሚጣፍጥ ቂጣቸውን እና ጣፋጭ ቂጣቸውን ትተው አፋቸውን በጥሬ ስንዴ ይሞሉ፣ ልክ እንደ ጥንት አረመኔዎች? እርግጥ ነው፣ ሙሉ እና ያልረከሰውን ስንዴ ወደ ነጭ እንጀራ ወይም መጋገሪያነት በመቀየር፣ ከሞተ ስታርችና ከስኳር በስተቀር፣ በአሥር ሺዎች የሚቆጠሩ ገንቢ አካላት በሙሉ ወድመዋል፣ ይህ ግን የሚያስጨንቃቸው አይመስልም። ሕይወት አልባ ስታርችና ስኳር የራሳቸው “ጥቅም” እንዳላቸው እንድንዘነጋው ፈጽሞ አይፈቅዱልንም። ለሰውነታችን ሙቀት ለመስጠት አስፈላጊውን ካሎሪ ይሰጣሉ ፣የእጢችን እና የነርቮችን ፍላጎት እንደ አርቴፊሻል ቪታሚኖች ፣ ማዕድን ዝግጅቶች ፣ የውሸት ሆርሞኖች እና ከሁሉም በላይ ብዙ መርዛማ ንጥረ ነገሮችን ያረካሉ ፣ ሌላ በጥንካሬ እና በጥንካሬ.

በመጨረሻም፣ ኢንዱስትሪዎች፣ ሆስፒታሎች፣ ዶክተሮች፣ ነርሶች፣ ፋርማሲዎች፣ የቀዶ ጥገና መሳሪያዎች እና ሌሎች ተመሳሳይ መሳሪያዎች ምን ይሆናሉ? እነሱን ለመግዛት ምን ዓይነት ጥረቶች አልተደረጉም እና እነሱን ለመገንባት ምን ጉልበት ያልፈሰሰው! ለዚያ ትንሽ ስንዴ ሲሉ እነዚያን ሁሉ “ስኬቶች” እንዴት ሊተዉ ቻሉ? እንዲህ ዓይነቱ እርምጃ ሊታሰብበትም እንኳ አይቻልም, በጣም ያነሰ ነው. በሺዎች የሚቆጠሩ፣ አይደለም፣ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች በልብ ድካም፣ በካንሰር እና በሌሎች በሽታዎች ቢሞቱ በጣም ትንሽ ጉዳይ ነው። ይዋል ይደር እንጂ ሰዎች በማንኛውም ሁኔታ መሞት አለባቸው, ስለዚህ ትንሽ ቀደም ብለው ሞተው ከዚህ ዓለም ጭንቀትና ስቃይ ነጻ ቢያወጡ አይሻልም? አሁን ባለው ሁኔታ እየተጨናነቀ ባለበት እስከ 200 ዓመት ዕድሜ ድረስ መኖር ምን ጥቅም አለው? እንደዚህ አይነት አስተሳሰብ ያላቸው ሰዎች እንዳሉ ስታውቅ አትደነቅ። አብዛኛው የሰው ልጅ ሬሳ የመብላት ሱስ ስላላቸው ታውረው ዛሬ በዚህ መንገድ እንደሚያስቡ በእርግጠኝነት መናገር ይቻላል። ነገር ግን ሁሉም የሰው ልጅ መሆን እንዳለበት ለመላው አለም በትህትና አውጃለሁ።

Machine Translated by Google

በጥሬው ግዛት ውስጥ ተክሎችን መብላት. ይህ የተፈጥሮ ትእዛዝ ነው።

ቢሆንም፣ የባዮሎጂስቶች መሪ ተነሳሽነት የሰውን ልጅ የማገልገል ፍላጎት መሆኑን አልክድም። ነገር ግን የጥረታቸው ውድቀት ሲያዩ ለአፍታም ሳይዘገዩ አደገኛ አካሄዳቸውን ይቀይሩ እና ስለ እነዚያ ጉዳዮች የሚናገሩትን ሁሉንም መጽሃፎች መታተም ማቆም አለባቸው። ያለበለዚያ ለሚመጣው ትውልድ እርግማን ይገባቸዋል። በሥነ-ምግብ መጽሐፍ ውስጥ የሚገኙትን የሚቃረኑ እውነታዎችንና አኃዞችን ሁሉ በአንድ ላይ በማሰባሰብ፣ ያሉትን ማስረጃዎች በጥንቃቄ አጣርጬ በመመዘን መሠረታዊ ድምዳሜ ላይ ደርሻለሁ። መመገብ።

ከዚህ ድምዳሜ ጋር በተያያዘ ጥርጣሬም ሆነ አለመስማማት ሊኖር አይገባም።

ስለሆነም እስካሁን ድረስ የታተሙት ስለ ግለሰባዊ የአመጋገብ አካላትና ልዩ ልዩ የአመጋገብ ሥርዓቶች የሚዳሰሱ መጻሕፍቶች ተግባራቸውን የተወጡ በመሆናቸው የኅብረተሰቡ ጤናማ ባልሆኑና እርስ በርሱ የሚጋጩ ንድፈ ሐሳቦች እንዳይጨናገፍ ሁሉም ከሥርጭት መወገድ አለባቸው። . በሌላ አነጋገር የፕሮቲን፣ የካርቦሃይድሬትስ፣ የቅባት፣ የቫይታሚን እና የማእድናት ተግባራትን እና "ጥቅማ ጥቅሞችን" የሚመለከቱ መጽሃፎች በሙሉ መታገድ አለባቸው። የአንዳንድ ምግቦች ዋጋ በውስጣቸው ባለው የተወሰነ ንጥረ ነገር ውስጥ መሆኑን ለማረጋገጥ የተሞከረባቸው እነዚህ ሁሉ አደገኛ ህትመቶችም አለባቸው።

ጸሃፊዎቻቸው የአንዳንድ የፍራፍሬ ዓይነቶችን ከሌሎች ጋር ሲነጻጸሩ የበላይ መሆናቸውን ለማረጋገጥ የሞከሩባቸው መጽሃፎች እንኳን እጅግ በጣም ብዙ እንደሆኑ ተደርገው ሊወሰዱ ይገባል። ቢበዛ፣ ወደፊት የሚደረገው ጥናት የእድገት ደረጃን እና የአንደኛውን የምግብ ሸቀጣ ሸቀጦችን ጥቅሞች ከሌሎች ክፍሎች ጋር በማነፃፀር አስፈላጊ መረጃዎችን ለማቅረብ አጠቃላይ ሙከራዎችን ለማድረግ አቅጣጫ ሊወሰድ ይችላል። ለምሳሌ፣ በፍራፍሬ፣ በጥራጥሬ፣ በጥራጥሬ፣ በለውዝ፣ በአረንጓዴ አትክልቶች እና ስሮች መካከል ያለውን ሰፊ ልዩነት ለማረጋገጥ ጥናቶች ሊደረጉ ይችላሉ፣ እንደዚህ አይነት ልዩነቶች በእርግጥ ካሉ።

Machine Translated by Google

ከዚህ በኋላ በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ መበላሸት ምክንያት የሚደርሰውን ከፍተኛ ጉዳት ለሰፊው ህዝብ ማሳየት እና ሰዎች ያለ ምንም ቅድመ ሁኔታ ለትእዛዛቱ እንዲገዙ ማሳሰብ የሁሉም ተራማጅ ጸሃፊዎች፣ ሳይንቲስቶች፣ ዶክተሮች፣ ጋዜጠኞች እና ግብረሰናይ ሰራተኞች ዋና ተግባር ሊሆን ይገባል። የተፈጥሮ.

እውነተኛ አካል እና የውሸት አካል

የበሰለ ምግብ የተለመደው ሸማች በእውነቱ የሁለት ሰዎች ጥምረት ነው ። ሁለት አካል አለው. የመጀመሪያው አካል፣ እውነተኛው ሰው፣ በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ አማካኝነት ወደ መኖር የተጠራው እና አሁንም በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ የተደገፈ እውነተኛው ሰው ነው። ሁለተኛው አካል፣ ሐሰተኛው ሰው፣ ወደ ሕልውና የመጣው ከተፈጥሮ ውጭ በሆነ፣ በበሰለ፣ በሰው ሰራሽ ምግብ አማካኝነት ሲሆን ከተፈጥሮ ውጭ በሆነ አመጋገብ ብቻ ይኖራል።

በሰው አካል ውስጥ ያሉት ሁሉም ህዋሶች ጤናማ፣ ልዩ እና ንቁ ሆነው ህይወትን የሚጠብቁ እና ሰውን በእግሩ ላይ የሚያቆዩት የተገነቡት፣ የሚመገቡት፣ የሚሰሩ እና ሙሉ በሙሉ በተፈጥሮ ምግቦች ይተካሉ። እነዚህ ሴሎች ለጡንቻዎች ጥንካሬ የሚሰጡ፣ የልብ መኮማተርን የሚቆጣጠሩ፣ የአንጎልን ግፊት ወደ ሰውነት የሚያስተላልፉ እና ሚስጥሮችን የሚያመነጩ ናቸው። ከእነዚህ በጣም ካደጉ ህዋሶች ጎን ለጎን ከተለመዱት ህዋሶች ጋር መጠነኛ የሆነ ተመሳሳይነት ያላቸው፣ ነገር ግን በጣም የመጀመሪያ ደረጃ መዋቅር ያላቸው፣ ለልዩ ተግባራት አስፈላጊው ማሽነሪ እና ዘዴ የሌላቸው እና በአጠቃላይ የተበላሹ እና የታመሙ ህዋሶች አሉ። እነዚህ ህዋሶች የተወለዱት፣ የሚራቡ እና የሚባዙት ከተፈጥሮ ውጭ በሆነ እና በተበከለ ምግብ ወጪ ነው።

የበሰለ የምግብ ሱሰኛ አካል ውስጥ እውነተኛ ሰው የሚይዘው በጣም ትንሽ ነው። ክፍል በእርግጥ. በጣም ቀጭን በሆነ ሰው ውስጥ እንኳን በጣም ብዙ የሰውነት ክፍል የቦዘኑ ሴሎችን ያካትታል።

እያንዳንዱ እጢ ወይም አካል የተወሰኑ ንቁ እና ልዩ ህዋሶች ያስፈልጉታል ነገር ግን የእንደዚህ አይነት ህዋሶች አስፈላጊው ማሟያ እንደተፈጠረ በተሰጠው አካል ውስጥ ተጨማሪ ሴሎች መገንባት ይቆማል።

Machine Translated by Google

አለበለዚያ ግን ከመጠን በላይ መጠኑ ያድጋል. አሁን ንቁ ህዋሶች ወደ መፈጠር የተጠሩት በተፈጥሮ ምግብ ብቻ ስለሆነ፣ የምግብ ሱሰኛው ግን ለሰውነቱ አስፈላጊውን የተፈጥሮ ምግብ መጠን ስለማያቀርብ፣ ኦርጋኑ የተፈጠረውን እጥረት ማካካስ እና መጠኑን በተመጣጣኝ ወሰን ውስጥ በመሰብሰብ የመጠበቅ ግዴታ አለበት። ከበሰለ ምግብ የሚመረቱ የተወሰኑ የቦዘኑ ሴሎች ብዛት። እንደነዚህ ያሉት የማይጠቅሙ እና ጥገኛ ህዋሶች በሁሉም የምግብ ሱሰኛ አካላት እና ስርዓቶች ውስጥ በብዛት ይገኛሉ, አጥንት, ጥፍር እና ፀጉር ሳይጨምር.

የሆነ ሆኖ, የአንዳንድ ሰዎች አካል አሁንም ለተወሰነ ጊዜ ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ ምግቦችን መታገል ይችላል. በእርግጥም የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ የጨጓራ መታወክ፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ ራስ ምታት እና ሌሎች መሰል ዘዴዎች የውሸት ሰው እንዳይፈጠር መከላከል በጣም ያደክማል። አጭር የማየት ችሎታ ያላቸው ሰዎች እንዲህ ያሉ የጥንቃቄ ምልክቶችን እንደ የሰውነት አካል መጓደል ምልክቶች አድርገው ይቆጥሩታል, ስለዚህ ከተፈጥሮ ውጭ የሆኑ ምግቦችን መመገብ ከማቆም ይልቅ በሽተኛውን "ለመመገብ እና ለማጠናከር" የበለጠ አጠቃቀማቸውን ያበረታታሉ. እና በ"አልሚ" ምግቦች ቀጣይነት ያለው ጥቃት የረዥም ጊዜ ትግል በአሳዛኝ ሁኔታ ፍጻሜው ላይ ሲደርስ በእውነተኛው ሰው ሽንፈት ፣ ኦርጋኒዝም ጠንካራ ተቃውሞውን በመተው እራሱን ከተፈጥሮ ውጭ ከሆኑ የምግብ ምርቶች ጋር "ለመላመድ" ይገደዳል። ይህ የሐሰተኛው ሰው መወለድ ምልክት ነው ፣ እሱም ብዙም ሳይቆይ እንደ ተኩላ መብላት ይጀምራል እና ሊቋቋመው በማይችል ሁኔታ ያድጋል። ግን አጭር እይታ ያላቸው ሰዎች ይህንን እድገት እንደ ትክክለኛ የመልሶ ማቋቋም ምልክት አድርገው ይመለከቱታል።

በጊዜ ሂደት ያ ተቃውሞ እየዳከመ ሄደ እና ዛሬ እጅግ በጣም ብዙ ልጆች ሁለት አካል ያላቸው የተወለዱበት ደረጃ ላይ ደርሷል. እንደነዚህ ያሉት ልጆች ወደ ዓለም ከመምጣታቸው በፊት እንኳ ሐሰተኛውን ሰው ማዳበር ይጀምራሉ. ውሸተኛውን ሰው በየደረጃው በሴቶች ዳሌ እና እግራቸው ላይ፣ በህጻናት ጉንጩ ላይ፣ በወንዶች ምጥ እና አንገት ላይ፣ እና በሌሎች ቦታዎች ላይ ማየት ይችላሉ። ውሸተኛው ሰው የወጣት ልጃገረዶችን ቆንጆ ገፅታዎች በዕድሜያቸው ያበላሻል፣ ትልልቅ ሰዎችን ለስራ ያላቸውን አቅም ያሳጣቸዋል። ወደ ልብ፣ ኩላሊት፣ ደም ስሮች፣ እጢዎች እና የሰው ልጅ ሕብረ ሕዋሳት ውስጥ ዘልቆ በመግባት እንቅስቃሴያቸውን ሽባ ያደርጋል። በጥቅሉ ሲታይ እውነተኛውን ሰው ወደ እጁ ይዞ ቀስ በቀስ ጨምቆ ያንቀዋል።

Machine Translated by Google

የበሰለ የምግብ ሱሰኛ አንዳንድ ፍራፍሬዎችን በመብላቱ ረሃቡን ሲያረካ, ይህ ማለት በተሰጠው ቅጽበት እውነተኛው ሰው በጥጋብ ይሞላል እና ምንም ተጨማሪ የምግብ ፍላጎት የለውም ማለት ነው. ነገር ግን ሐሰተኛው ሰው ከተፈጥሮው የተመጣጠነ ምግብ ምንም ድርሻ ስለሌለው አሁን የራሱን ልዩ ምግብ ይፈልጋል። በተለይ ጉዳዩን የሚያሳዝነው አሉታዊ ፍላጎቱን በእውነተኛው ሰው አፍ መግለጹ ነው። የበሰለ ምግብ ለማግኘት ያለው ከፍተኛ ፍላጎት የዚያ ጭራቅ ፍላጎት ነው እና ከእውነተኛው ሰው ፍላጎት ጋር ምንም ግንኙነት የለውም። ያ ፍላጎት ወደ ሆዳምነት ይቀየራል።

እዚህ ላይ ነው እውነተኛው ሰው ያለአንዳች ሀሳብ እና ነጸብራቅ እጅግ በጣም አጸያፊ ተግባርን የሚፈጽመው። ከቀን ወደ ቀን ያለማቋረጥ ይደክማል፣ በታላቅ ህመምና ችግር ገንዘብ ያገኛል ከዚያም ከበለጠ ህመም እና ችግር ጋር በድካሙ በገንዘቡ የገዛውን የተፈጥሮ ምግብ ወደ ጎጂ ንጥረ ነገሮች በመቀየር ወደ ሰውነቱ ያስተዋውቀዋል። በራሱ አፍ፣ በምግብ መፍጫ ቱቦው ውስጥ እየፈጨ፣ ወደ ደሙ ወስዶ ለዚያ ጭራቅ፣ ብርቱ ጠላቱ አሳልፎ ይሰጣል፣ በራሱ እቅፍ ያሳድጋቸዋል፣ ያሳድጋቸዋል፣ እና አስጸያፊ አካሉን ያለማቋረጥ በደካማ ጡንቻው ይሸከማል።

እዚህ፣ ፕሮቲኖችን የሚያሞግሱ እና ሰው ሰራሽ ቪታሚኖች ናቸው ተብሎ በሚገመተው ኃይል ላይ የውሸት ተስፋን የሚፅፉ ባዮሎጂስቶች በመንገድ ላይ ሲራመዱ የሚንቀጠቀጡ እና የሚንቀጠቀጡ ወንዶች እና ሴቶች አያዝኑላቸውም ወይ ብለው መጠየቅ አለብኝ። ሐሰተኛው ሰው በተዳከመ እግሮቻቸው ላይ። የእነዚያ ሰዎች ህሊና እና ምክንያት የት አለ? እነዚያ ከንቱ ስብና ሥጋ ለሐሳባቸው ምግብ አይሰጣቸውምን? ከሁሉም በላይ ኮርፐሊሲስ የእነሱ "ሙሉ-ሚዛናዊ" የእንስሳት ፕሮቲኖች እና "የሚፈጭ" ነጭ ዳቦ ፍሬ ነው. እነዚያን የሰባ ሰዎች እንጀራና ሥጋ ለመንፈግ ሞክር እና በአንደኛ ደረጃ የተፈጥሮ ህግጋት ለተወሰነ ጊዜ እንድትመግባቸው ሞክር፣ ከዚያም እነዚያ ሰይጣናዊ ሰዎች እንዴት እንደሚቀልጡ እና በጥቂት ወራት ውስጥ እንዴት እንደሚጠፉ አስተውል።

እነዚያን ከመጠን በላይ የሆኑትን እንዴት በቀላሉ ማስወገድ እንደምንችል ስናስብ የስጋ ክምር እና ውጤት ሙሉ በሙሉ ማግኛ በጣም ቀላል እና

Machine Translated by Google

ተፈጥሯዊ ዘዴ፣ ከፍተኛ የትምህርት ልዩነት ያላቸው ሰዎች ምንም ዓይነት የስኬት ተስፋ ሳይኖራቸው ለምን ወደ አደገኛ እና ትርጉም የለሽ ዘዴዎች እንደሚመሩ እንገረማለን።

ሐሰተኛው ሰው የተበላሹ ሴሎችን ብቻ ሳይሆን በውስጡም ያቀፈ ነው። እጅግ በጣም ብዙ ፈሳሾች ፣ ቅባቶች ፣ ቅመሞች ፣ ጨዎች ፣ መርዞች እና ሌሎች ጎጂ ንጥረ ነገሮች ወደ ሁሉም የእውነተኛው ሰው ክፍተቶች እና ሕብረ ሕዋሳት ውስጥ ዘልቀው የገቡ ናቸው። ማንኛውም በሽታ, ያለ ምንም ልዩነት, በሐሰተኛው ሰው ሕዋሳት ውስጥ ወደ መሆን ተጠርቷል. ካንሰር የሚወለደው በሀሰተኛው ሰው ሴሎች ውስጥ ነው.

በሽታዎች የሚከሰቱት ሕጎችን በመጣስ ነው ተፈጥሮ

ለፋብሪካ መፈራረስ መንስኤዎች ሁለት ብቻ ሊሆኑ ይችላሉ-እጥረት በጥሬ ዕቃው ውስጥ ሚዛን እና ከውጭ የሚመጡ ድንገተኛ ጉዳቶች። ሌላ ምንም ምክንያት ሊኖር አይችልም. የሰው አካል ከውጭ ምንጮች (ቃጠሎዎች, ጉዳቶች, መመረዝ እና የመሳሰሉት) የሚያደርሱት ድንገተኛ ጉዳቶች በቀላሉ ሊረዱት እና በሕክምናው ውስጥ ጥቅም ላይ በሚውሉ ዘዴዎች ላይ አለመግባባቶች የሉም.

ከእነዚህ ውጫዊ ጉዳቶች መካከል ሁሉም በራሳቸው የሚተዳደሩ የሕክምና መድሃኒቶች, አርቲፊሻል ቪታሚኖች, ማዕድናት, አልኮል, ኒኮቲን, ሻይ, ቡና, እንዲሁም በበሰለ ምግብ ወደ ሰውነት ውስጥ የሚገቡት በርካታ መርዞች በሰውነት ላይ የሚደርሰውን ጉዳት ሊያካትት ይችላል. እና በእያንዳንዱ አካል ውስጥ ይከማቻሉ.

ብቸኛው ተስማሚ እና እንከን የለሽ ጥሬ ዕቃዎች ለሰው ኦርጋኒክ በተፈጥሮ የሚወሰኑ ጥሬ እፅዋት ናቸው. በእነዚያ አካላት ውስጥ የተደረገው ትንሽ ለውጥ ማለት የተሰጠውን የፋብሪካ ጥሬ ዕቃዎችን ስምምነት ማበሳጨት ማለት ነው። ይህ ማለት የፋብሪካውን ትክክለኛ አሠራር ማፈናቀል ማለት ነው; በሌላ አነጋገር በሽታ ማለት ነው። ከተፈጥሮ ህግጋቶች ጋር በተጣጣመ መልኩ, ይህ እንደ አክሲየም መቆጠር አለበት, ስለ እሱ ምንም ዓይነት ጥርጣሬ ወይም የአመለካከት ልዩነት ሊኖር አይገባም.
የሰው ፋብሪካው ጥሬ ዕቃዎች ኑሪሽመንት ተብለው ተጠርተዋል።

Machine Translated by Google

ተፈጥሮ ለሰው ልጅ የሚያስፈልጉትን ጥሬ እቃዎች በትክክል በሂሳብ ስሌት ገንብቷል ስለዚህም አንድ የወይን ፍሬ ወደ አፋችን ስናስገባ ያ ትንሽ ፍሬ ተሰባብሮ ወደ ፍጡር አካል ውስጥ በመስፋፋቱ ያለምንም ልዩነት ፍላጎቶቹን ሁሉ ለማሟላት ያስችላል። ያ ቤሪ በመጀመሪያ የቀላል ሴሎችን ዋና መዋቅር ይገነባል ፣ ከዚያ ሁሉንም ልዩ ልዩ ሴሎችን ውስጣዊ አሠራር ይገነባል ፣ ለምርት አስፈላጊ የሆኑትን ጥሬ ዕቃዎች ያቀርባል ፣ ሁሉንም የአካል ክፍሎች ያጸዳል እና ይቀባል እንዲሁም የተበላሹትን ያድሳል ፣ ያረጁ እና ይተካል። በወጣት ህዋሶች የደከሙ ሴሎች፣ ለሞተሮች ነዳጅ ይሰጣሉ እና እንዲንቀሳቀሱ ያደርጋቸዋል፣ ለሰውነት አስፈላጊውን ሙቀት እና ጉልበት ይሰጣል እንዲሁም የሚፈለገውን ማንኛውንም ተግባር ያከናውናል።

አንዳንድ ጊዜ ለሳምንታት እና ለወራት ምንም አይነት ፍሬ የማይበሉ እና በህይወት ለመቆየት የቻሉት እንዴት እንደሆነ አንባቢው ሊያስብ ይችላል። መልሱ በአጠቃላይ አነጋገር, በጣም የተረጋገጠው የበሰለ አመጋገብ ሱሰኛ እንኳን አንዳንድ ጥሬ ምግቦችን አልፎ አልፎ ይወስዳል. አንዳንድ ጊዜ መደበኛ ህዋሶች ለሳምንታት እና ለወራት ይራባሉ፣ ነገር ግን ፍራፍሬዎች ከመጠን በላይ የተጨመቁ እና በጣም የሚመገቡ ምግቦች በመሆናቸው በጣም ትንሽ መጠን ያለው ሰው በሆነ መንገድ አንድን ሰው በእግሩ እንዲቆም ያደርገዋል። ነገር ግን ያ ረሃብ ምክንያታዊ ባልሆነ መንገድ ከተራዘመ (ለርዕሰ ጉዳዩ ራሱ ይህንን ረሃብ አይሰማውም) ፣ በሰውነት ውስጥ የተለያዩ ችግሮች ፣ ቁስሎች እና የበሽታ ሁኔታዎች ይታያሉ ፣ ከእነዚህ ውስጥ በጣም ከባድ የሆነው ስኩዊድ ነው።

በ Scurvy ወቅት የላቁ የተመጣጠነ ንጥረ ነገሮች ባለመኖሩ ምክንያት የሚከሰተውን ሴሎች ቀስ በቀስ ማባከን አለ. በኋላ ላይ የደም መፍሰስን በመፍጠር የደም ሥሮች ግድግዳዎች መፍረስ ይጀምራሉ. ድድው አሁን ሊቪድ እና ስፖንጅ ይሆናል, ጥርሶቹ ይወድቃሉ እና የታካሚው አካል በሙሉ በቁስሎች ተሸፍኗል. በአቋራጭ ሰዎች እይታ ይህ በሽታ ሙሉ በሙሉ በቫይታሚን ሲ እጥረት ምክንያት ነው.በአለም ላይ ያሉ ሁሉም የበሰለ ምግቦች, መድሃኒቶች እና አርቲፊሻል ቪታሚኖች እንደዚህ አይነት ታካሚን ህይወት ለማዳን ኃይል የላቸውም. ትኩስ ፍራፍሬ ወይም አትክልት ካልወሰደ, ሞቱ የማይቀር ነው.

ተፈጥሮ ለሰው ልጅ በጣም ታጋሽ ነበረች, ነገር ግን የሰው ልጅ ያን መጎምጀት ይጠቀማል. አሜሪካዊው ሳይቶሎጂስት ኢቪ ኮውድሪ

Machine Translated by Google

እንዲህ ይላል: "በሴሎች የሰለጠነ አገልግሎት በሰውነት ኢኮኖሚ ላይ የሚደርሰው ኪሳራ ከባድ አይደለም, ምክንያቱም በሁሉም ዓይነት ልዩ ሴሎች ውስጥ ትርፍ ሲኖር ፊዚዮሎጂያዊ ክምችት በመባል ይታወቃል. የ adrenal cortex, 1/2 የሳንባዎች, 3/4 ጉበት, 4/5 ታይሮይድ እና ፓንጅራ እና ሁሉም ስፕሊን በደህንነት ሊወገዱ ይችላሉ" (ካንሰር ሴልስ, ፊላዴልፊያ እና ለንደን, 1955, p. 11) በዓለም ላይ በጣም ታዋቂው ሳይቶሎጂስት እንኳን በጣም አጭር እይታ ስላለው የዘጠኝ-አስር እጢ መጥፋት ለሰውነት ከባድ እንደሆነ አይመለከተውም። ጥፋቱ ለእሱ የሚታየው የተሰጠው አካል ሙሉ በሙሉ መስራቱን ሲያቆም ብቻ ነው። ነገር ግን የካውድሪ ጥናት በጥሬ ተመጋቢዎች የተያዘውን እምነት የሚያረጋግጥ ነው፣ ማንኛውም የጥሬ ምግብ መጠን መቀነስ ተከትሎ የሚመጣው የንቁ ህዋሶች ተመጣጣኝ መቀነስ እና በዚህም ምክንያት በአንድ የተወሰነ እጢ ወይም የአካል ክፍል የመስራት አቅም ላይ ነው። በጣም ብዙ ጊዜ የበሰለ በላ ሱሰኛ የአካል ክፍሎች ሕልውናቸውን የሚጠብቁት ከመደበኛው የሴሎች ማሟያ አንድ አስረኛ ወይም አንድ አምስተኛ ብቻ ነው።

በህግ አግባብ ያለው ሂሳብ ሲወሰድ

ተፈጥሮ ምንም አይነት በሽታ ተደብቆ ይቆያል; ሁሉም ነገር እንደ የቀን ብርሃን ግልጽ ይሆናል. ልክ እንደ መደበኛ፣ ንቁ የሆኑ ሴሎች ቁጥር የሚቀነሱት የተፈጥሮ ምግቦች ብዛት በመቀነሱ እጢ እና የአካል ክፍሎች ስራቸውን በአግባቡ ማከናወን ተስኗቸው በጥሬ ዕቃው እጥረት ምክንያት ምርቱ ደካማ፣ በቂ ያልሆነ እና ጉድለት ይሆናል። በዚህ ምክንያት የተሰጡት እጢዎች እና አካላት ይታመማሉ. እንደገና፣ በንፅፅር ጥቂት ንቁ ህዋሶች ስለሚቀሩ እና የሚቀሩት በረሃብና በመሟጠጥ የልብ ግድግዳዎች ተበላሽተው ቫልቮቹ ይጎዳሉ። የማያቋርጥ ግፊት የሚደርስባቸው የቆዳ፣ አንጀት፣ ሆድ እና ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ስሜታዊ የሆኑ ክፍሎች ተዳክመዋል። ካፊላሪዎቹ ይስፋፋሉ ከዚያም ይፈነዳሉ, በዚህም ምክንያት የሆድ እና የአንጀት ቁስለት, ከ mucous membranes, pyorrhea, ሄሞሮይድስ, ኤክማማ, ወዘተ. በቂ ምግብ ባለመኖሩ ጥርሶቹ መበስበስ; ፀጉሩ ግራጫ ይሆናል ወይም ይወድቃል. በተመሳሳይ ጊዜ በበሰሉ ምግቦች አማካኝነት ወደ ኦርጋኒክ ውስጥ ከሚገቡት መርዛማ ንጥረ ነገሮች ክምችት ጋር, መገጣጠሚያዎች አቅመ-ቢስ ናቸው; የደም ሥሮች ግድግዳዎች በጠንካራ ክምችቶች ተሸፍነዋል; ድንጋይ (ወይም ካልኩሊ) በ ውስጥ ተፈጥረዋል

Machine Translated by Google

ፊኛ; ስክለሮሲስ, ከፍተኛ የደም ግፊት, sciatica, rheumatism, ሪህ እና ሌሎች በርካታ በሽታዎች ብቅ ይላሉ. በመጨረሻም፣ አሁን የአፖፕሌክቲክ ጥቃቶችን መንስኤዎችን እና ምክንያቶችን ማብራራት በጣም ቀላል ስራ ይሆናል።

ካንሰር.

ማንም የበሰለ በላተኛ እራሱን እንደ ጤነኛ አድርጎ መቁጠር የለበትም። የጤንነቱ መሰረት የጣለው ገና ከመወለዱ በፊት በሱሰኛ እናቱ ነው። የእሱ አካላት የተበላሹ ናቸው እና በእያንዳንዱ ጊዜ በአደጋ ውስጥ ናቸው ወይም የመጨረሻውን የኃይል ክምችት እያሟጠጡ ናቸው. እነዚህን መስመሮች ካነበቡ በኋላ ጤንነቱን ከፍ አድርጎ የሚመለከት እና ለህይወቱ የሚጨነቅ ማንኛውም ሰው ያንን አደጋ ለመከላከል ቁርጥ ውሳኔ ማድረግ እና በሰውነቱ ላይ የደረሰውን ጉዳት በሚገባ መጠገን አለበት። በተለይም እነዚያ ከመጠን ያለፈ ውፍረት እና የደም ግፊት የሚሰቃዩ ሰዎች ህይወታቸው በክር የተንጠለጠለ ስለሆነ ለአፍታ ማመንታት የለባቸውም። ነገ በሟች መታሰቢያቸው ላይ “ያልተጠበቀ” የሚል አስጸያፊ ቃል እንዲታይ መፍቀድ የለባቸውም። ያ ቃል “የሰለጠነ” የሰው ልጅ አለማወቅ እጅግ አስደናቂ ማስረጃ ነው።

ትንሹ ሕፃን ያለ ምክንያት ማልቀስ የለበትም; እረፍት የሌለውን ሌሊት ማለፍ ወይም በሆድ ህመም ሊሰቃይ አይገባውም ፣ አሁንም በትንሽ ትኩሳት። እንዲሁም የቫይታሚን ወይም የካልሲየም እጥረት ሊያጋጥመው አይገባም.

እነዚህ ሁሉ የበሰሉ ምግቦች፣ ወተቶች እና የእናቱ የበሰለ የበላይ እናት ወተት ዝቅተኛነት ውጤቶች ናቸው። አዲስ የተወለደ ህጻን የበሰለ ምግብን መለመድ እጅግ አሰቃቂ በደል መሆኑን ደጋግሜ አውጃለሁ። እስካሁን ድረስ ይህ ጥፋት በሁሉም ወላጆች ሳይታሰብ ተፈጽሟል; ከአሁን በኋላ እንደ ታቀደ ወንጀል ይቆጠራል። ነገ፣ ማንም ወላጆች ጥፋታቸውን ማቃለል አይችሉም።

የቀዶ ጥገና ቀዶ ጥገና ለማድረግ ውሳኔ ከመደረጉ በፊት, በሽተኛው ሙሉ ጥሬ መብላትን ማግኘት አለበት. የተጎዳው አካል ሙሉ ለሙሉ ንቁ የሆኑ ሴሎችን ማሟያ ካላጣ ጤናማ ሴሎችን በመውለድ እና የታመሙትን በማጥፋት ወደ ሙሉ የስራ አቅሙ ሊመለስ ይችላል።

በሰው አካል ውስጥ ምንም ዓይነት የታመሙ ሕዋሳት እስካሉ ድረስ, የበሰለ ምግብ ከፍተኛ ፍላጎት አለ. ነገር ግን ሰውነቱ ከታመሙ ህዋሳቱ ከተጸዳ በኋላ, የበሰለ ምግቦችን ማየት እውነተኛውን ይሞላል

ሰው ከመደሰት ይልቅ አስጸያፊ ነው። የ "ረሃብ" ስሜት ጠንከር ያለ, ጥልቀት ያለው እና አስከፊው በሽታው ነው. በአጭር አነጋገር, የበሰለ ምግብ ፍላጎት የበሽታ ፍላጎት ነው, እናም የዚያ ፍላጎት ጽናት የበሽታዎችን ቀጣይነት ያሳያል. ስለዚህ በሽታን ለማሸነፍ እና ለማጥፋት, የውሸት ሰውን መራብ ያስፈልጋል.

የካንሰር ህመምተኞች በቀን አንድ ፓውንድ ፖም ወይም ወይን በመሳሰሉ ጥሬ ምግቦች ላይ በጣም ውስን በሆነ አመጋገብ ላይ ወዲያውኑ መቀመጥ አለባቸው.
ይህ መጠን እውነተኛውን ሰው በሕይወት ለማቆየት በቂ ነው, ነገር ግን የካንሰር ሕዋሳት ምንም ድርሻ ማግኘት አልቻሉም, ቀስ በቀስ ይሞታሉ. የተወሰነ ሞት የተፈረደበት ሰው ፍጻሜውን ለማፋጠን በሚከፈለው ዋጋ ምላጩን የማስደሰት መብት የለውም።

አሁን መድሀኒት ብለው የሰየሟቸው 350,000 ዓይነት መርዛማ ንጥረ ነገሮች ምን ጠቃሚ አገልግሎት ሊሰጡን እንደሚችሉ እንይ።
የተለዩ ሴሎችን ቁጥር መጨመር፣ ደካማ ሴሎችን ማጠናከር ወይም የአካል ጉዳተኞችን አዲስ የመሥራት አቅም ሊሰጡ ይችላሉ? ጥሬ ዕቃዎችን ለተራቡ እጢዎች ማቅረብ ወይም በእሳት የተበላሹትን ንጥረ ነገሮች መተካት ይችላሉ? የልብ ጡንቻዎችን ማጠናከር ወይም የደም ሥሮችን ከርኩሰታቸው ማጽዳት ይችላሉ? በበሰሉ ምግቦች ወደ ሰውነታችን ውስጥ የሚገቡትን ቆሻሻዎች እና መርዞች ወደ አካሎቻችን የማያቋርጥ ፍሰት ሊያስቆሙ ይችላሉ? በመጨረሻም የካንሰሩን ሴሎች አንድ በአንድ ለይተው ማጥፋት ወይም ወደ ሰውነት መመለስ ይችላሉ? ምናልባት እነዚያ መርዞች በእውነቱ የምግባችን ዋነኛ አካል ናቸው እና ተፈጥሮ በተፈጥሮ ምግቦች ውስጥ ማካተትን የዘነጋው በክትትል ነው።

እውነታው ግን የእነዚህ ንጥረ ነገሮች ተጽእኖ ነው

conjuring, አታላይ, ግልጽ, ተቃራኒ እና ሁልጊዜ ጎጂ.
በመድኃኒት ጠቃሚ ባህሪያት ላይ ያለው ሰፊ ሥነ-ጽሑፍ የዘመናችን አፈ ታሪክ ነው. እጅግ በጣም ግዙፍ የሆነ የአጉል እምነቶች ዓለም ሁሉንም የዚህ ዓለም ህዝቦች በፍፁም ቁጥጥር ስር ያደረጋቸው እና አደገኛ መድሃኒቶች በራሳቸው ላይ የጠንቋዮችን ሚና ይወስዳሉ.

ከምርጥነት ከፍታ ወርደን ለእነዚህ ችግሮች ተጨባጭ አመለካከት መያዝ አለብን። በራሱ ማለቂያ የሌለው ትንሽ ሕዋስ፣ ከሁሉም ሰው ሰራሽ ፋብሪካዎች የበለጠ ውስብስብ መዋቅር አለው። ይህ ነው

Machine Translated by Google

በዓለም ላይ ያሉ ባለሙያዎች ባደረጉት የተቀናጀ ጥረት አንድም ሕያው ሴል ወደ መኖር ማምጣት እንዳልቻሉ ግልጽ ነው። ግን እያንዳንዱ አካል በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ እንደዚህ ያሉ ሴሎችን ያቀፈ ነው። የሆነ ሆኖ አንድ ተራ ሐኪም እራሱን የእነዚያን ሰፊ ዓለም ልዩ ባለሙያ አድርጎ ያስባል. ያ ሐኪም የአንዳንድ መርዛማ "መድሃኒት" ስም በአንድ ወረቀት ላይ ሲጽፍ፣ በአንድ መርዝ ትእዛዝ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ፋብሪካዎችን የተዘበራረቀ ተግባር ወደነበረበት መመለስ እንደሚችል በዋህነት ይሰማዋል። ትንንሽ ልጆቼን በእጃቸው ይዤ፣ ለዓመታት መጨረሻ፣ ያንን ድንቅ ሕይወት ሰጪ ኤሊሲርን ለማግኘት ተስፋ በማድረግ ከአንዱ አገር ወደ ሌላ አገር ዞርኩ። ማንኛውም በሽተኛ ምንም አይነት የጤና እክል ምንም ይሁን ምን ዛሬ የዶክተሩን ደጃፍ ያንኳኳው ወይም ቦታውን በሆስፒታል ወረፋ የሚይዘው በተመሳሳይ ምናባዊ ተስፋ ነው።

ለማንኛውም በሽታ ብቸኛው ፈውስ ሙሉ በሙሉ በታካሚው እጅ ነው. የሁሉም በሽታዎች መንስኤዎች በኩሽና እሳት ውስጥ ሊገኙ ይገባል. የዚያ እሳት መጥፋት ሲኖር የሰው ልጅ ስቃይ ሁሉ ይጠፋል። ሙሉ ጥሬ መብላት ለእያንዳንዱ አይነት በሽታ መከላከያ ብቻ ሳይሆን የተጎዳው አካል አሁንም አንዳንድ የህይወት ምልክቶችን እስካልያዘ ድረስ ከቀላል እስከ በጣም ከባድ እና ውስብስብ የሆኑ በሽታዎችን ሙሉ በሙሉ ይፈውሳል።

በዚህች ትንሽ መጽሃፍ ውስጥ, ስለዚህ ጉዳይ ረጅም ጊዜ መቋቋም አልችልም. አንድ ምሳሌ ብቻ ማቅረብ በቂ ነው። የልብና የደም ሥር (cardiovascular) በሽታዎች በዛሬው ጊዜ በሰው ልጆች ላይ በጣም አደገኛ ናቸው. በአንዳንድ አገሮች ለተለያዩ የልብ በሽታዎች የሞት መጠን ከጠቅላላው የሞት መጠን ከግማሽ በላይ ነው, እና መጠኑ እየጨመረ ይሄዳል. በእነዚያ በሽታዎች ላይ ያሉት ሁሉም መድኃኒቶች ብቻ የተዋሃዱ እርምጃዎች ናቸው። ሰውነትን በመመረዝ ፣ በመበሳጨት ወይም በተቃራኒው ነርቭን በመግደል እና የልብን ተግባር በማነቃቃት የአካል ክፍሎችን ጥንካሬ ያሳጡታል ። የልብ-ስትሮክ ዋና ተጠቂዎች ዶክተሮች መሆናቸውን እማኝ ነው። ሆኖም ግን ከሁሉም በሽታዎች መካከል የልብና የደም ሥር (cardiovascular) በሽታዎች ለህክምና በጣም ተስማሚ ናቸው. ጥሬ-ቬጋኒዝም እነዚያን ሁሉ ትርጉም የለሽ እልቂቶች ያቆማል።

Machine Translated by Google

በጥቂት ሳምንታት ወይም ወራት ውስጥ በልብ-ስትሮክ ሊሞት የተፈረደበት በሽተኛ የተፈጥሮ ህግን ጥሎ ዛሬ ወደ ጥሬ መብላት ከተቀየረ በአንድ ሌሊት ላይ በፍጥነት መሻሻል ይሰማዋል። ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ የደም ስሮች በፍጥነት ቆሻሻቸውን ማጣት ይጀምራሉ, እና የደም ሥር ግድግዳዎች, እንዲሁም የልብ እና የቫልቮች, ቀስ በቀስ ከንቁ ሴሎች አዲስ ማሟያ ጋር አዲስ የህይወት ውል ያገኛሉ. ትክክለኛውን የመለጠጥ እና ጥንካሬን መልሶ ማግኘት. በዚህም ምክንያት፣ በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ከመሞት ይልቅ፣ ጥሬ ለመብላት የሚመለመለው አዲስ ምልምል ሌላ 50 እና ከዚያ በላይ ዓመታት የሚቆይ ጤናማ ህይወትን በልበ ሙሉነት መጠባበቅ ይችላል። ጥያቄው የጥቂት ሳምንታትን የታመመ ህይወት በግማሽ ምዕተ ዓመት ጤናማ ህይወት መተካት ሲሆን ማመንታት በልባችን ውስጥ እንዲገባ መፍቀድ የለብንም። ሞትን እንደ ድንገተኛ እና ያልተጠበቀ አድርጎ መቁጠር ብልህነት አይደለም። የስጋ እና የዳቦ ቁርስ ወደ ማይጠረጠረው ተጎጂ አፍ ውስጥ ሲገባ ሳይ፣ በቅርብ ጊዜ በልቡ ግድግዳ እና በደም ስሩ ላይ የሚፈጠረውን መበላሸት በዓይነ ህሊናዬ እመለከታለሁ እና በእያንዳንዱ ደቂቃ የልብ ምት እጠብቀዋለሁ።

በአጠቃላይ አራት የበሽታ መንስኤዎች አሉ፡ 1.
በተለዩ ሴሎች ብዛት ውስጥ እጥረት. 2. ለዕጢዎች ተግባራት አስፈላጊ የሆኑ ጥሬ ዕቃዎች እጥረት. 3. በሰውነት ውስጥ የውጭ አካላት እና ጥገኛ ሕዋሳት መኖር. 4. የሴሎች የባክቴሪያ ኢንፌክሽንን የመቋቋም አቅም መዳከም. ጥሬ መብላት ከእነዚህ ሁሉ አራት ምክንያቶች ጋር ከመጀመሪያው ጀምሮ ይጋጫል እናም ለበሽታው ችግር ትክክለኛውን መፍትሄ ይሰጣል.

ይሁን እንጂ ጥሬ መብላት በጀመረበት ወቅት፣ አብስለው የሚበሉ ሱሰኞች አንዳንድ ጊዜ የተለያዩ ምቾቶች ያጋጥሟቸዋል፣ ይህም የተፈጥሮ ምግቦች ሰውነታቸውን እንደሚያሟጥጡ እና ጤናን እንደሚጎዱ ማሰብ ለሌላቸው ሰዎች የተሳሳተ ግንዛቤ ሊፈጥር ይችላል። ይህ የተሳሳተ ግንዛቤ ዛሬ ላለው ሰው አጭር እይታ በጣም አስደናቂ ማረጋገጫ ነው። የተፈጥሮ አመጋገብ ከተፈጥሮ ውጭ እና ጎጂ ውጤቶች ሊከተል ይችላል የሚለው ሀሳብ በጣም የማይረባ አስተሳሰብ ነው፣ ይህም ከአስተሳሰባችን ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ መወገድ አለበት።

ከ 40-50 ኪሎ ግራም ወይም ከዚያ በላይ ሰው መወለድ አለበት

መቶ ኪሎ የሚመዝነው የሐሰተኛው ሰው ነው ፣ እሱም ወዲያውኑ መቅለጥ ይጀምራል ፣ እና ከታመሙት ህዋሶች ፣ ቅባቶች ፣ ቅመሞች እና መርዞች ጋር ፣ ወደ ደም ስርጭቱ በፍጥነት ይሄዳል ፣ ስለሆነም ከሰውነት ውስጥ ሰውነት ይወጣል ። ሰገራ, ሽንት እና ላብ. በሽንት እና በደም ውስጥ ያሉ የውጭ ንጥረ ነገሮችን በመመልከት አጭር የማሰብ ችሎታ ያለው ሰው ከተፈጥሯዊ ንጥረ ነገሮች የተፈጠሩ እንደሆኑ ያስባል ፣ በእውነቱ ግን እነሱ የሚመጡት ከሐሰተኛው አስጸያፊ አካል ነው ፣ ይህም ቀስ በቀስ እየጠፋ እና አካልን ለዘላለም ይተዋል ። . ለዚህም ነው ወደ ጥሬ መብላት የሚደረገው ሽግግር በተለመደው የሕክምና ሳይንስ መመዘኛዎች መቆጣጠር የለበትም; ይልቁንም በልበ ሙሉነት ለተፈጥሮ ህግጋቶች መገዛት እና የመጨረሻውን ውጤት በትዕግስት እና በትዕግስት መጠበቅ አለብን.

በዚህ ጊዜ ውስጥ የሆድ ድርቀት ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ.
የአንጀት ህመም, ራስ ምታት, ግርዶሽ, አጠቃላይ ድክመት, ወዘተ. በአንዳንድ ሁኔታዎች ሽንቱ ሊወዛወዝ, እግሮቹ ሊያብጡ, በሰውነት ላይ ሽፍታዎች ሊታዩ እና በአንዳንድ የቆዳ ክፍሎች ላይ ደረቅ እና ማሳከክ ሊሆኑ ይችላሉ. እነዚህ ሁሉ የመንጻት እና የፈውስ ሂደቶች ናቸው, ስለዚህ አንድ ሰው በምንም ምክንያት ለ "ረሃብ" ስሜት መሸነፍ እና ስለ ፈጣሪ ጥበብ ጥርጣሬን ማዝናናት, "የተመጣጠነ" እራት, "ሙሉ-ሚዛናዊ" ፕሮቲኖች እና ለእርዳታ "የማይተኩ" አሚኖ አሲዶች.
አንድ ሰው ይህን ለማድረግ ሞኝ ከሆነ እነዚህ ምልክቶች በአንድ ጊዜ ይጠፋሉ, ነገር ግን ጤናን ይጎዳሉ. ውሸተኛው ሰው ያን ጊዜ እፎይታን ያንሳል እና በእውነተኛው ሰው ሞኝነት እየሳቀ በአዲስ የህይወት ውል እንደገና ማደግ ይጀምራል።

እንደነዚህ ያሉት ምልክቶች ከአንድ ግለሰብ ወደ ሌላ ሰው መከሰት እና ክብደት ይለያያሉ, እና እንዲያውም በአንዳንድ ሁኔታዎች ሙሉ በሙሉ ላይገኙ ይችላሉ.
እንደ ደንቡ, በአረጋውያን እና በአካለ ጎደሎዎች, በወጣቶች ውስጥ መለስተኛ እና ሙሉ ለሙሉ የማይገኙ አዲስ የተወለዱ ህጻናት, በተለመደው ሁኔታ ማደግ ይጀምራሉ. በአጠቃላይ ከመጠን በላይ ወፍራም በሆነ ሰው አካል ውስጥ ሐሰተኛው ሰው በከባድ ክብደቱ ግፊት እውነተኛውን ሰው ጨምቆ እና አሽመድምዶታል ፣ ግን "ቆዳ እና አጥንት" ብቻ የቀረው። በጥሬ-መብላት የመጀመሪያ ጊዜ ውስጥ

Machine Translated by Google

የእንዲህ ዓይነቱ ሰው ክብደት በጣም ስለሚቀንስ የለውጡን እውነተኛ ተፈጥሮ ያልተረዱ ሰዎች ማዘን ይጀምራሉ.
ግን ይህ በትክክል እየተከሰተ ያለውን ነገር የሚያሳይ ምስል ብቻ ነው። በጥሬ-በላው አካል ውስጥ እውነተኛው ሰው ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ ክብደት መጨመር ጀመረ እና ሐሰተኛውን ካስወገደ በኋላ መደበኛ ክብደቱ እስኪደርስ ድረስ በመደበኛነት ማደጉን ይቀጥላል. . በጣም ቀጭን በሆነ ሰው ውስጥ የእውነተኛው ሰው ክብደት መጨመር በሃሰተኛው ሰው ላይ የሚደርሰውን ኪሳራ ይቃረናል, ስለዚህም ከመጀመሪያው ጀምሮ የተጣራ ክብደት ይኖረዋል.

ይህ የእውነተኛው ሰው እድገት በተለይ በቀጭን ፣ደካማ እና ደካማ ህጻናት ላይ ፈጣን ነው። ጥሬ የሚበሉ ልጆች ልክ እንደ ብስለት የሚበሉ አጫዋች ጨካኝ ፊታቸው ጨካኝ እንዲሆኑ መጠበቅ የለብንም ፣ ውፍረት የውሸት ሰው ምልክት ነውና። ጥሬ የሚበሉ ልጆች በእርግጥ ቀጭን፣ ጠንከር ያሉ እና ጡንቻማ ይሆናሉ። ቀላል አስተሳሰብ ያላቸው ወላጆች በልጆቻቸው ጅልነት የሚደሰቱት በድንቁርና ነው።

መጀመሪያ ወደ ጥሬ መብላት ስለወጥ በሰውነቴ ውስጥ ሰፊ የመንጻት ሂደት ተጀመረ። የአካል ጉዳተኛነት ምልክት አላጋጠመኝም ነገር ግን በአንጀቴ ላይ ህመም አጋጥሞኝ ነበር, በጣቶቼ እና በእግሮቼ መካከል ያሉት መሃከል መድረቅ ጀመሩ, ከዚያም ቅርፊት እና ማሳከክ, ሽፍታዎች በሰውነቴ ላይ ወጡ, እና በአንዳንድ የእግሬ ክፍሎች ቆዳ ላይ. ደረቀ እና በተልባ እግር ተላጠ። እግሮቼ፣ እስከዚያው ጊዜ ድረስ በመጠኑም ቢሆን ያብጡ ነበር፣ በድንገት ከመጠን በላይ ያበጡ ሆኑ፣ እና ይህ እብጠት ለመርገብ ወራት ፈጅቷል። ከዛ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ሽንቴ በጣም ወደተበጠበጠ። በዛን ጊዜ ሁሉ ከዚህ በፊት በህይወቴ ካደረግሁት በላይ ረጅም የእግር ጉዞ በማድረግ እራሴን ተለማመድኩ። በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቀጣይነት ባለው ግፊት በደም ስሮቼ እና በመገጣጠሚያዎቼ ውስጥ ለ50 ዓመታት ምግብ በበላሁበት ጊዜ ውስጥ የተከማቸባቸው ቅመሞች ማቅለጥ እና መጥፋት መጀመራቸው ለእኔ ግልፅ ነበር። በእምነቴ የበለጠ እርግጠኛ እንድሆን በድንገት ጥሬ መብላትን አቆምኩ እና ለሦስት ቀናት የስጋ ምግቦችን ብቻ እበላ ነበር። በመጀመሪያው ቀን የሽንትዬ ብስጭት ቀንሷል ፣ በሁለተኛው ቀን ትንሽ ምልክቶች ብቻ ቀሩ ፣ በሦስተኛው ቀን ግን ሙሉ በሙሉ ጠፋ።

ጥሬ መብላትንስቀጥል ሽንቴ እንደገና ተበጠበጠ፣ ግን

Machine Translated by Google

በቀድሞው ከባድነት አይደለም, እና በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ቀስ በቀስ ተጸዳ. የሶስቱ ቀናት የበሰለ መብላት የሰውነት አካልን የመንጻት ፍጥነት የቀነሰ ይመስላል። እንደ አጋጣሚ ሆኖ, በተመሳሳይ ጊዜ ሌላ ግኝት አደረግሁ. ከጨዋማ ምግቦች ጋር የሚወሰደው ውሃ በአንድ ቀን ውስጥ የሰውነቴን ክብደት በሶስት ኪሎ ጨምሯል።

እንደ እድል ሆኖ፣ ጥሬ መብላት ከጀመረ በአራተኛው ቀን ወደ ቀድሞ ክብደቴ ተመለስኩ።

ምናልባት ለአዲሱ ምልምል ጥሬ መብላት ጥሩ ሊሆን ይችላል። ከበሰለ ነገሮች መታቀብ ከጥቂት ወራት በኋላ እንደገና ይድገሙት። ሁለቱን የአመጋገብ ስርዓቶች በማነፃፀር, የመረጠው መንገድ በትክክል ትክክለኛ መሆኑን የበለጠ እርግጠኛ ይሆናል, እና ከዚያ በኋላ ሙከራውን ለመድገም ህልም አይልም.

የእግሬ ጠንካራ እብጠት በጥቂት ወራት ውስጥ ቀስ በቀስ አለፈ። በተመሳሳይ, እኔ ደግሞ አንዳንድ ለረጅም ጊዜ የቆዩ መለስተኛ እብጠቶች ይሰቃዩ ነበር; እነዚህም በሚቀጥሉት ጥቂት ዓመታት ጋብ ብለው በመጨረሻ ጠፍተዋል። ከዓለም ዙሪያ ስለእነሱ በሚጽፉ ብዙ ጥሬ ተመጋቢዎች ውስጥ ብዙ ወይም ያነሰ ተመሳሳይ ምልክቶች ይታያሉ።

ይበልጥ አስፈላጊ የሆነው አሁንም የእኔ ክምር መጥፋት ነበር። ሥር የሰደደ ሄሞሮይድስ ለ15 ወይም 20 ዓመታት ያህል ዕረፍትም ሆነ እረፍት አልሰጠኝም። በየቀኑ አንዳንዴም በቀን ሁለት ጊዜ የውስጥ ልብሴን የመቀየር ግዴታ ነበረብኝ። እብጠቱ ፈጽሞ አልቀዘቀዘም; ያለማቋረጥ የንፍጥ፣ የንፍጥ እና የደም ፈሳሾች ነበሩ። ወደ ጥሬ መብላት ከተለወጥኩ በኋላም ፣ የምግብ መፍጫ አካላት ሥራ ላይ መደበኛነት ቢገባኝም ፣ የተከመረብኝ ሁኔታ ምንም አልተለወጠም ። ከእያንዳንዱ አካላዊ ጥረት በኋላ ወይም ቀላል የእግር ጉዞ ካደረግን በኋላ ብስጭቱ በጣም ከባድ ከመሆኑ የተነሳ አንዳንድ ጊዜ በተከሰቱት የስነ-ሕዋስ ለውጦች ምክንያት ምናልባት ቁልሎቹ ወደ ጥሬ መብላት እንደማይፈልጉ አስብ ነበር. በመጨረሻ ለቀዶ ጥገና የማስገዛት ግዴታ አለብኝ ። ግን በተመሳሳይ ጊዜ, በተፈጥሮ ሀይል ላይ ተስፋ አልቆርጥም. እና በእርግጥ, ከጥቂት ወራት በኋላ ሁኔታው የተወሰነ መሻሻል ማሳየት ጀመረ. ዕለታዊ ቁጣዎች በሳምንት ሁለት ጊዜ, ከዚያም በሳምንት አንድ ጊዜ, በወር አንድ ጊዜ ይቀየራሉ

Machine Translated by Google

እና በኋላ አሁንም በየሁለት ወይም ሶስት ወሩ አንድ ጊዜ, በመጨረሻም ህክምናው በጣም ስኬታማ ከመሆኑ የተነሳ ዛሬ, በሄሞሮይድስ በሽታ እንደተሰቃየሁ ምንም አይሰማኝም. በተለይ በየእለቱ የበቀለ ስንዴ ሰላጣ መውሰድ ስጀምር ፈውሱ ተፋጠነ። አሁን እነዚህ ሁኔታዎች በጣም አስፈላጊ ከሆነው እውነት ጋር ፊት ለፊት ይጋፈጡናል።

ክምር የሚከሰቱት የፊንጢጣ ግድግዳዎች የመለጠጥ ችሎታ በመዳከሙ እና በአንጀት ታችኛው ጫፍ ላይ ባሉት የደም ሥርዎች መወጠር ምክንያት እንደሆነ የታወቀ ነው። ክምርን ጥሬ በመብላት መፈወስ በሰውነት ውስጥ የተበላሹ ሴሎችን በንቁ ህዋሶች በመተካት በጊዜ ሂደት የአንጀት ግድግዳዎች እና የደም ቧንቧዎች ቀስ በቀስ እየታደሱ አስፈላጊውን የመለጠጥ እና ጥንካሬን እንደሚያገኙ ማረጋገጫ ነው. . አሁንም በጣም አስፈላጊው ነገር ይህ ሂደት በአንጀት ፣ በሆድ ፣ በደም ሥር ፣ በካፒላሪ እና በነርቭ ፣ እና በሁሉም የአካል ክፍሎች እና እጢዎች ውስጥ ያለ ምንም ልዩነት በአንድ ጊዜ የሚከሰት መሆኑ ነው። በሌላ አገላለጽ የበሰበሰ-በላተኛው የተዘበራረቀ እና የታመመ ኦርጋኒክ በአዲስ ወጣት ፣ ልዩ እና ጤናማ ሴሎች ሙሉ በሙሉ ተመልሷል። በጥሬ-መብላት የጾታ ኃይል መጨመር ሁሉንም ሰው ያስደንቃል, ምንም እንኳን በጾታዊ እንቅስቃሴዎች ጥብቅ ልከኝነት የእኛ ጽኑ መርሆ ሊሆን ይገባል. በስፖርት ጥሬ-በላተኞች አዲስ እና ከዚህ በፊት ታይቶ የማይታወቅ መዝገቦችን ይመሰርታሉ። የአልኬሚስቶች የረዥም ጊዜ ህልም ፣ የህይወት ኤሊክስር ፣ የሚገኘው እዚህ ነው ። በጥቂት ሰዓታት ውስጥ በመድኃኒት የተገኙ ውጤቶች አይደሉም ፣ ነገር ግን መላውን ሰውነት እንደገና በመገንባት በሽታዎችን ለማከም መሰረታዊ ሂደቶች።

የኦርጋን ወይም የእጢ ህዋሶች ሙሉ በሙሉ ጥቅም ላይ እስካልዋሉ ድረስ, ተፈጥሯዊ አመጋገብ አዳዲስ ሴሎችን በመውለድ አስፈላጊ የሆኑትን የሴሎች ማሟያ ወደነበሩበት ለመመለስ እና በተመሳሳይ ጊዜ የታመሙ እና የማይጠቅሙ ህዋሶችን ለማስወገድ ያስችላቸዋል. ነገር ግን የባከነውን አካል፣ ለምሳሌ የበሰበሰ ጥርስ፣ ወደ ቀድሞ ሁኔታው ለመመለስ ምንም አይነት ዘዴ የለም።
ለዚያም ነው, በጤና ጉዳዮች ላይ, መዘግየት አደገኛ ነው.

አብስሎ የሚበላው ከአምስተኛው እስከ አንድ አስረኛ ባለው የአካል ክፍሎቹ እና እጢዎች ሥራ ላይ ይኖራል ነገር ግን በእግሩ መቆም እስከቻለ ድረስ እራሱን እንደ ጤነኛ ይቆጥራል። ይባስ ብሎ ደግሞ የመከልከል አደጋ

Machine Translated by Google

ምንም እንኳን አንድ አስረኛው እንደ ዳሞክለስ ሰይፍ ያለማቋረጥ በእሱ ላይ ይሰቅላል ፣ በተለይም ጥቂት “ጥሩ” እራት ሲበላ።

የሳይቶሎጂስቶች ምርመራዎች እንደሚያሳዩት ከአቅም በላይ ከሆኑ ሴሎች በተጨማሪ በሰው አካል ውስጥ የተለያዩ መልቲኒዩክሌድ ያላቸው ግዙፍ ህዋሶች (ፖሊካሪዮክሶች)፣ ከመጠን በላይ መጠን ያላቸው ሴሎች (ሜጋካሪዮክሶች) እና ሌሎች የተበላሹ ሴሎች ይገኛሉ። እንደነዚህ ያሉት ሴሎች "በተለምዶ" በሁሉም የአካል ክፍሎች እና እጢዎች ውስጥ እና በበሰሉ-ተመጋቢዎች የደም ፍሰት ውስጥ እንኳን ይገኛሉ. በሁሉም የምግብ ሱሰኞች የአካል ክፍሎች ውስጥ እነዚህን እና ሌሎች በርካታ ጉድለቶችን የሚያዩ የምርምር ሳይንቲስቶች እነሱን እንደ “መደበኛ” ወይም “ተፈጥሯዊ” ክስተቶች የመመልከት ግዴታ አለባቸው።

ተፈጥሯዊ ምግቦች በምግብ መፍጫ አካላት ውስጥ ከተወሰኑ ሰአታት በላይ አይቆዩም እና ተፈጭተውም ይሁኑ አልተፈጩም በተለመደው ቻናል ከሰውነት ይወጣሉ ነገር ግን የበሰለ ምግቦች በተለይም ከእንስሳት ምንጭ የተገኙ ምግቦች ለሶስት ያህል በምግብ መፍጫ ቱቦ ውስጥ ይቆያሉ. ወይም አራት ቀናት, አንዳንዴም ለሳምንታት. አሁን ግን ከሞቱ በኋላ ወዲያውኑ የእንስሳት ሴሎች መበስበስ ሲጀምሩ ብዙ አይነት መርዛማ ንጥረ ነገሮችን በመልቀቅ ላይ እንደሚገኙ የታወቀ ነው. ስለዚህ በበሰለ-በላው ጠረጴዛ ላይ ከመርዝ ነፃ የሆነ የእንስሳት ምግብ የለም። በ 38 ዲግሪ ሴንቲግሬድ የሙቀት መጠን ውስጥ ለሶስት አራት ቀናት በሰው ሆድ ውስጥ ከቆየ በኋላ ምንም አያስደንቅም. የእንስሳት ምግቦች ሙሉ በሙሉ ወደ መርዝነት ይለወጣሉ. አንዳንድ ጊዜ ይህ ሂደት ወደዚህ ደረጃ የሚሸጋገር ሲሆን የአንጀት ግድግዳዎችን ካፈራረሱ በኋላ እና ከፍተኛ መጠን ካለው መግል ፣ ንፍጥ እና ደም ጋር ከተቀላቀሉ በኋላ ብቻ ከሰውነት አካል መውጣት ይሳካል ። በሁለተኛው ቀን በሽተኛው በሆድ ውስጥ ትንሽ መታወክ ቅሬታ ያሰማል. ዶክተሮቹ የሰውን ሆድ ወደ ጨው ስጋ በርሜል ለመለወጥ እንደፈለጉ, እንደዚህ አይነት ብስባሽ እንዳይከሰት ለመከላከል የጠረጴዛ ጨው መጠቀምን ይመክራሉ. አሳማኝ ሰዎች ሆድ ቶሎ የሚቀበለው ማንኛውም ነገር ጎጂ ሊሆን እንደማይችል በዋህነት ያምናሉ። ከሁሉም ምግቦች ውስጥ በጣም ጎጂ የሆኑት የተጣራ ሩዝ ፣ ነጭ ዳቦ ወይም ስኳር በሆድ ውስጥ ፈጣን ምላሽ አይሰጡም ። አንዳንዶች ምንም አይነት የሰውነት ክፍል ያለ ጥሬ እቃ ተግባራቱን ማከናወን የሚችል ይመስል አመጋገብ ከዓይን፣ ከቆዳ ወይም ከነርቭ ጋር ምን ግንኙነት ሊኖረው ይችላል ብለው ያስባሉ። አሁን፣ አንድ ሰው በምን አይነት ንጥረ ነገር ውስጥ ሊገኝ ይችላል።

Machine Translated by Google

ለዓይን ብርሃን ሊሰጥ ወይም የነርቭ አስደናቂ ሥራዎችን ሊያደራጅ የሚችል ነጭ ዳቦ፣ ስኳር ወይም የተጣራ ቅቤ? ሰዎች የነርቭ በሽታዎችን መንስኤዎች ለማብራራት ሁሉንም ዓይነት መላምታዊ ግምቶችን ያራምዳሉ, ነገር ግን በጣም አስፈላጊ ለሆነው ነገር - ለነርቮች የሚቀርቡ ጥሬ ዕቃዎች ባህሪያት ትንሽ ትኩረት አይሰጡም.

የሰው ልጅ ተላላፊ በሽታዎችን መቋቋም ይዳከማል ከትውልድ ወደ ትውልድ

የይገባኛል ጥያቄዎች ተላላፊ በሽታዎች አደጋ ያለማቋረጥ በ ውድቀት የተሳሳተ ነው። በበሰለ-መብላት ምክንያት, የሰው ሴሎች ቀስ በቀስ ማይክሮቦች የመቋቋም አቅማቸውን አጥተዋል, እና ይባስ ብሎ, ያንን ኃይል ከትውልድ ወደ ትውልድ እያጣ ነው.

ከዚህ ጋር በተያያዘ እ.ኤ.አ. በ1956 የታተመው ታዋቂው የሶቪየት ሳይንቲስት አራተኛው ዳቪዶቭስኪ “Pathological Anatomy and Pathogenesis of Human Diseases” ከሚለው ጥቂት አንቀጾች ልጥቀስ።
እሱ እንደሚለው: "በሆሞ-ሳፒያን (አንትሮፖኖሲስ) ላይ በተለይም በእንስሳት ላይ የማይከሰቱ በርካታ ኢንፌክሽኖች አሉ, ከእነዚህም ውስጥ በጣም የተገነቡትን ዝንጀሮዎችን ጨምሮ. አለበለዚያ ግን በጣም ርቀው የሚመስሉትን ጥቂቶች (ታይፎይድ፣ ኮሌራ፣ ወባ፣ ማጅራት ገትር፣ ኢንፍሉዌንዛ፣ ኩፍኝ፣ አገርጥቶትና ዲፍቴሪያ፣ ቀይ ትኩሳት፣ የሳንባ ምች፣ ሩማቲዝም፣ ሴፕሲስ፣ ጨብጥ፣ ፉሩንኩሎሲስ፣ appendicitis፣ ወዘተ. ላይ)።

" zoonoses እና ornithonoses (የእንስሳት እና የዶሮ በሽታ) ያ በወንዶች ላይ እንደ ሃይድሮፊብያ ፣ ኤንሰፍላይትስ ፣ ብሩሴሎሲስ (ማልታ ትኩሳት) ፣ psittacosis ፣ ፈንጣጣ ፣ ቸነፈር ፣ ቱላሪሚያ ፣ አንትራክስ ፣ ትሪኪኖሲስ እና ሌሎችም ፣ እንደ ደንቡ ፣ በሰው ልጆች ላይ ልዩ ምልክቶች አሏቸው ፣ በእንስሳት ውስጥ አንዳንድ ጊዜ የእነዚያን ምልክቶች በጣም ሩቅ የሆኑ ማባዛቶችን ብቻ አሳይ።

በመሆኑም ሁሉም እንስሳት፣ የሰው ቅድመ አያቶች፣ ዝንጀሮዎች፣ በሰው ልጅ ኢንፌክሽን ውስጥ የማይያዙ ብቻ ሳይሆን፣ የምርምር ሳይንቲስቶች ሆን ብለው ለሙከራ ዓላማ በእነዚያ በሽታዎች ለመበከል የሚያደርጉትን ሙከራ እንኳን ምላሽ የማይሰጡ ይመስላል። በተቃራኒው,

Machine Translated by Google

ለእንስሳት እና ለአእዋፍ ልዩ የሆኑ ባክቴሪያዎች አሉ, ነገር ግን በመደበኛነት አይነኩም, ምንም እንኳን በአካሎቻቸው ውስጥ ሁል ጊዜ ቢኖሩም. ወደ ሰው በሚተላለፉበት ጊዜ ግን እነዚህ ባክቴሪያዎች እጅግ በጣም አስከፊ እና አስከፊ በሆነ መንገድ ይነክሳሉ። በዚህ ላይ እንስሳት ከሁሉም ሥር የሰደዱ በሽታዎች የሚከላከሉ መሆናቸውን መጨመር አለብን.

የዚህ አስደናቂ ልዩነት ምክንያቱ ምንድን ነው? በ‹ሥልጣኔ› ሕግ መሠረት ራሱን የመመገብ ልማዱ ካልሆነ በኋላ፣ እግሩን እያጣቀሰ በጠረጴዛው ላይ ተቀምጦ ዘና ባለ ሁኔታ አንድ ሰው እዚህ ከእንስሳ የሚለየው ምንድን ነው? እስቲ አስቡት ከነዚህ ጥሩ ቀናት አንዷ ላሚቷ እንደ ሰው “ስልጡን” ለመሆን፣ መኖዋን በድስት ቀቅላ ብትበላ እና ስትታመም ብላ ጭንቅላቷ ውስጥ ያስገባችው ምክንያቶች ያልታወቁ ነበሩ. ከዚያም አንድ ሰው ራሷን በጥሬ ሣር ለመመገብ እንድትሞክር ሐሳብ ካቀረበች, ሰውነቷ ምግብ ለማብሰል ጥቅም ላይ ይውላል, ጥሬ ሣር ሊጎዳት ይችላል የሚለውን ፍራቻ መግለጽ አለባት. ለእናንተም በዓይነ ሕሊናህ ታየህ ላም የምትሠራው ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ ድርጊት መሆኑን ለአፍታም ሳታሰላስል ለብዙ ሺህ ዓመታት የበሰለ ሣር ብትበላ ዛሬ ምን ትመስል ነበር። ነገር ግን የዛሬው ትምክህተኞች ሥጋ አምላኪዎች ራሳቸውን ያኖሩበት አቋም ይህ ነው።

ተላላፊ በሽታዎችን ለመዋጋት የሚደረገው ትግል ሙሉ በሙሉ ይከናወናል የተሳሳተ አመለካከት. በተላላፊ በሽታዎች የሞት መጠን መቀነስ የተገኘው የሰውነትን የመቋቋም አቅም በማጠናከር ሳይሆን ኢንፌክሽኖችን የሚያሰራጩ ውጫዊ ሁኔታዎችን በመቀነስ ነው.
በጊዜ ሂደት የሰው ልጅ የመቋቋም አቅሙ ተዳክሞ በዘመናዊ መኖሪያ ቤቶች፣ የተማከለ የውሃ አቅርቦት ሥርዓት፣ የከተማ ጽዳት፣ ህሙማንን ማግለል እና የመሳሰሉትን ምቾቶች አስወግደን ከ200 ዓመታት በፊት ወደነበሩበት ሁኔታ ከተመለስን የሰው ልጅ በተለያዩ ወረርሽኞች በጥቂት ዓመታት ውስጥ ይጠፋል።

ያም ሆነ ይህ፣ ዛሬም ቢሆን እንደ ራስ-ኢንፌክሽኖች ያሉ፣ የሚፈጠሩት። ካታርሻል ሁኔታዎች፣ በፍጥነት ያድጋሉ እና ለሁሉም የበሰለ በላ የሰው ልጅ የማይቀር አደጋ ይሆናል። የሐሰተኛውን ሰው ሴሎች ድክመት በመጠቀም ምንም ጉዳት የሌላቸው ረቂቅ ተሕዋስያን ይሆናሉ

Machine Translated by Google

በጣም ጎጂ። ዴቪዶቭስኪ እንዲህ ሲል ጽፏል: - "በአሁኑ ጊዜ በባክቴሪያዎች ተለዋዋጭነት ላይ ባለው መረጃ መሠረት በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ከሚባሉት ባክቴሪያዎች ሊፈጠሩ እንደሚችሉ ወደ እውነታነት በጣም ቅርብ ነው ። ስለሆነም የታይፎይድ ፣ ፓራቲፎይድ እና ዳይስቴሪየስ ባሲሊ ሊመነጩ ይችላሉ ። ከአንጀት ባሲሊ፣ ትክክለኛው የዲፍቴሪያ ባሲሊ ከሐሰተኛ ባሲሊ ሊዳብር ይችላል።እንዲህ ያሉት ሜታሞርፎስ በሁሉም የኮሲ ዓይነቶች፣በአኔሮብስ፣በፕላግ እና ሳንባ ነቀርሳ እና በሌሎች ረቂቅ ተሕዋስያን ውስጥ ሊከሰት ይችላል።

ራስ-ኢንፌክሽን በተለይ በሰው አካል ፣ በቆዳ እና በ mucous ሽፋን ላይ በተለመደው ነዋሪዎች ወጪ እውነተኛ ነው ።

በብዙ ተላላፊ በሽታዎች ውስጥ የኢንፌክሽኑ ማስረጃ የለም. በአጠቃላይ እያንዳንዱ ተላላፊ በሽታ በአንድ ደካማ ሰው ስስ አካል ውስጥ ለመጀመሪያ ጊዜ ብቅ ይላል ከዚያም ወደ ሌሎች ሰዎች ይተላለፋል። እንደ እውነቱ ከሆነ እያንዳንዱ እንዲህ ዓይነቱ አካል በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ለማሰራጨት እና ለማሰራጨት አደገኛ ፋብሪካ ነው. እንዲህ ዓይነቱ ፋብሪካ ጥሬ-በላተኞች መካከል አይገኝም. ስለዚህ ጥሬ-በላዎች ዓለም ከሁሉም ተላላፊ በሽታዎች ለዘላለም ነፃ ይሆናል.

ዳቪዶቭስኪ ስለ ራስ-ኢንፌክሽን ያለው አመለካከት እንደሚከተለው ሊጠቃለል ይችላል-"የራስ-ኢንፌክሽን ሂደቶች የሚዳብሩበት ዋና ዋና የሰውነታችን ክልሎች ጉሮሮ, ቶንሲል, የ vermiform appendix, ትልቁ አንጀት, ኮንኒንቲቫ, የብሮንካይተስ ቱቦዎች እና የሽንት አንቀጾች አውቶማቲክ ተላላፊ በሽታዎች የአፍንጫ ሞራ ግርዶሽ ፣ pharyngitis ፣ colitis ፣ dysentery ፣ ብሮንካይተስ ፣ የሳንባ ምች ፣ ሳይቲስታይት ፣ ፒዬላይትስ ፣ ኔፍሪቲስ ፣ conjunctivitis ፣ እብጠት የቆዳ ፍቅር ፣

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, ድህረ-ወሊድ. endometritis, ወዘተ. በኤፍ.ጂ.ጂ በቀረበው መረጃ መሰረት ባሪንስኪ (1949)፣ ከቀይ ትኩሳት 50 በመቶው ብቻ እና 15 በመቶው ዲፍቴሪያ ቀጥተኛ ግንኙነት ሊፈጠር ይችላል። በሌላ አነጋገር በአብዛኛዎቹ የዲፍቴሪያ በሽታዎች ኢንፌክሽኑ ከውጭ ምንጮች መሆኑን የሚያሳዩ ምንም ማረጋገጫዎች የሉም. በድጋሚ፣ በቲኤ ቦልዲሬቭ (1949) የቀረበው ማስረጃ እንደሚያመለክተው 53 በመቶው የታይፎይድ ጉዳዮች ምንጩ ያልታወቀ ነው። የውጭ ኢንፌክሽኖች ሚና ቀስ በቀስ እየቀነሰ ይሄዳል ፣ ይህም ቦታውን ለ endrogenous ኢንፌክሽኖች ይሰጣል ። ያለ ምንም

Machine Translated by Google

ለወደፊቱ ጥርጣሬዎች ፣ ዋናው ሚና በእውነቱ በራስ-ሰር ኢንፌክሽኖች እንደሚጫወት ይገነዘባል ፣ በተለይም እኛ የሚለወጡትን የፊዚዮሎጂ ዘዴዎች እና ሁኔታዎችን ምንነት ለማብራራት የሚያስችል አስፈላጊ እውቀት ገና ስላልያዝን ነው። የሴሎች እና ባክቴሪያዎች መደበኛ ሲምባዮሲስ ወደ ኢንፌክሽን ሁኔታ.

"የተላላፊ በሽታዎች ኤቲዮሎጂን በተመለከተ እኛ መተው አለብን በኮክ ፣ ኤርሊች እና ፓስተር በውጫዊ እና ውስጣዊ ሚዲያ ረቂቅ ተሕዋስያን ላይ ስለ "በሽታ አምጪ" ተፈጥሮ የተፀነሱ ሀሳቦች። በቃሉ ሙሉ ትርጉም ውስጥ በሽታ አምጪ የሆኑት ባክቴሪያዎች እራሳቸው አይደሉም ፣ ግን በተወሰነ ቅጽበት በተሰጠው አካል ውስጥ ያሉ ፊዚዮሎጂያዊ ግንኙነቶች እና ከቁጥጥር ስርአቶቹ እና የነርቭ ስልቶቹ ውስጥ ካሉ ሁከት ጋር የተገናኙ ናቸው። በተፈጥሮ ውስጥ ምንም ልዩ 'በሽታ አምጪ' ማይክሮቦች የሉም; በተለምዶ ተከላካይ በሆነው ርዕሰ ጉዳይ ላይ ተጋላጭነትን የሚያራምዱ ነገሮች መጨረሻ የሉም ፣ እና በተቃራኒው።

ከዚህ ሁሉ አንድ መደምደሚያ ብቻ ልንደርስ እንችላለን. ትክክለኛው የኢንፌክሽን በሽታዎች መንስኤ ማይክሮቦች አይደሉም, ነገር ግን የኦርጋኒክ መደበኛ ባዮሎጂያዊ ሂደቶች የተዳከመ ሁኔታ. ማይክሮቦች ሁል ጊዜ ነበሩ, አሁንም አሉ እና ለዘላለም ይኖራሉ. እነሱን ለማጥፋት እና ለማጥፋት የሚደረገው ዘመቻ በጣም እብደት ነው. ለበሽታዎች ትክክለኛ መንስኤዎች ዓይኑን በማጥፋት የሰው ልጅ ኦርጋኒክ የመቋቋም ሃይል ቀስ በቀስ እየቀነሰ በመምጣቱ የሰው ልጅ ከውጭ የሚመጡትን ኢንፌክሽኖች እስኪጠብቅ ነገር ግን በሰውነታቸው ውስጥ በሚርመሰመሱ ባክቴሪያዎች ተሸንፏል። . በሰው አካል ውስጥ እነዚያ በጣም ደካማ በሆኑ እንስሳት ላይ ምንም ዓይነት ጉዳት ማድረስ የማይችሉ ባክቴሪያዎች ከሥጋ፣ ከዳቦ፣ ከቅቤና ከስኳር የተፈጠሩ ደካሞች፣ ዋጋ ቢስ፣ ንቁ ያልሆኑ ሴሎች ጋር ፊት ለፊት ይገናኛሉ። እንግዲያው በቀላሉ በእነዚያ ሴሎች ላይ ወድቀው በጉጉት ቢበሉ ምንም አያስደንቅም። አስተዋይ ሰው ሰውነቱን ከማይጠቅሙ ህዋሶች ሁሉ ማጽዳት ይኖርበታል፣ ከዚያ በኋላ ማንም ማይክሮቦች ከክቡር ፍራፍሬ፣ ለውዝ እና ጥራጥሬዎች ወደ ሕልውና ወደ ሚገኙት ወጣት፣ ጠንካራ እና ጠንካራ ህዋሶች ለመቅረብ አይደፍሩም። እዚህ, በእርግጥ, "የተለመደውን የሚቀይሩ የፊዚዮሎጂ ዘዴዎች እና ሁኔታዎች ዋና ነገር ነው

Machine Translated by Google

የሴሎች እና የባክቴሪያዎች ሲምባዮሲስ ወደ ኢንፌክሽን ሁኔታ," ዳቪዶቭስኪ ሊሰጥ ያልቻለው ማብራሪያ.

እንደ ቴራፒዩቲክ ወኪሎች የአንቲባዮቲክስ ሚና ጊዜያዊ እና አታላይ ነው. ሰዎች ቀስ በቀስ በእነርሱ ቅር ይላቸዋል.
የባክቴሪያ እንቅስቃሴን ተፅእኖ ለአጭር ጊዜ ገለልተኛ በማድረግ ሴሎችን ያዳክማሉ እና በኋላ ላይ ለጠንካራ ኢንፌክሽኖች መንገዱን ያጸዳሉ።

በጣም የቅርብ የአንቲባዮቲክስ ልምድ አለኝ። በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምክንያት ልጆቼ ሁልጊዜ በራስ-ሰር ኢንፌክሽን እና በራስ መመረዝ ምክንያት የሚመጣ መደበኛ ያልሆነ እና የማያቋርጥ ትኩሳት ይሰቃያሉ ፣ የሙቀት መጠኑ ብዙውን ጊዜ በ 37.8 ° ሴ መካከል ይለዋወጣል። እና 38 ° ሴ. ልጄን ወደ ፓሪስ ወሰድኩት እና እዚያ ላሉ ታዋቂ "ስፔሻሊስቶች" እንክብካቤ ሰጠሁት። እንደ አለመታደል ሆኖ በፀረ-አንቲባዮቲኮች ያለ ልዩነት ሙከራ የሙቀት መጠኑን ወደ 40-41 ° ሴ ከፍ አድርገዋል። እና ልቡን እና ኩላሊቱን እያሽቆለቆለ ሄደ, በመጨረሻም ህመሙን ማወቅ ሳይችሉ ገደሉት.

በትክክል በሴት ልጄ ላይ ተመሳሳይ ነገር ደረሰ ፣ ግን አሁንም ከፍተኛ ጥቃት, ከሁለት ዓመት በኋላ. ዶክተር ቮልፍጋንግ ቲሊንግ በድሃ ልጄ ላይ በጣም ኢሰብአዊ ሙከራዎችን ባደረገበት በሃምቡርግ በሚገኘው አንስቻርሆሄ የህፃናት ሆስፒታል (ኪንደርክራንከንሃውስ አንስቻርሆሄ) አስቀመጥኳት። በየቀኑ ከፍተኛ መጠን ያለው ደም በማውጣት ለተለያዩ የላብራቶሪ ምርመራዎች ወይም በደርዘን የሚቆጠሩ ድሆች አይጦችን እና ጥንቸሎችን በመርፌ ባክቴሪያውን በማባዛት ለበሽታው መንስኤ የሆነውን ትክክለኛ አካል መለየት እንደሚፈልግ በማስመሰል ባልተለመዱ ክሊኒካዊ ምርመራዎች ውስጥ መወሰን አልቻለም. የልጄ የሙቀት መጠን ከፍ ባለ መጠን፣ የሚወሰዱት አንቲባዮቲኮች መጠን በትልቁ እና በዓይነታቸውም የተለያዩ ናቸው። በ 39 ዲግሪ ሴንቲግሬድ መካከል ያለማቋረጥ እስኪለዋወጥ ድረስ የአንቲባዮቲኮችን መጠን በመጨመር የሙቀት መጠኑ ከፍ ያለ እና ከፍ ያለ ነው። እና 41 ° ሴ. እና የኔፍሪቲስ ምልክቶች በከፍተኛ ሁኔታ ምልክት ተደረገባቸው. በእሱ "ሳይንሳዊ" ማለት የበሽታውን እድገት አፋጥኖታል, "የተለመደ" የአራት አመት ቆይታ ወደ አንድ ወር ብቻ ይቀንሳል. ልጁን እንደ ዱሚ ቆጥሮ ወደ ሐሰት እምነት እንድንገባ አስፈራራን

Machine Translated by Google

ኮርቲሶን ካልተሰጠች ወይም የውስጥ ባዮፕሲ ካልተደረገላት ከአንድ ሳምንት በላይ እንደማትኖር።

የበርቸር-ቤነር ጀርመንን ያገኘሁት በእነዚያ ቀናት ነበር። "የአመጋገብ በሽታዎች" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933) በሚል ርዕስ የተዘጋጀ ጽሑፍ. ወዲያው ሴት ልጄን ከዚያ ሆስፒታል አውጥቼ ለተፈጥሮ አመጋገብ እንክብካቤ ሰጠኋት። በአስማት ዋንድ ድንገተኛ ማዕበል የልጄ የሙቀት መጠን ወደ 37°-37.5°C ክልል ወርዷል። እና የሽንትዋ መጠን በቀን ከ 200m1 ወደ ሁለት ሊትር ጨምሯል. በአንድ ሳምንት ጊዜ ውስጥ እግሯ ቀና ብላ ክፍሉን አቋርጣ ለዚያ ልበ ቢስ ዶክተር በሩን ልትከፍትለት ሄደ። መዝገቦች እና ክሊኒካዊ ምርመራዎች.

ህጻኗን በጥሬ-የበሌለው አመጋገብ መመገብ ብቀጥል ኖሮ ዛሬ በእርግጠኝነት በህይወት ትኖር ነበር። ነገር ግን በዚያን ጊዜ ጥሬ ምግብን እንደ ሕክምና ዘዴ አድርጌ ነበር እናም አሁንም በሰው ሠራሽ ቪታሚኖች ላይ እምነት ነበረኝ. ከዶክተር በርቸር ቤነር የግል ክሊኒክ የአመጋገብ ስርዓት ጋር በቅርበት ለመተዋወቅ ልጁን ከሀምቡርግ ወደ ዙሪክ ይዤ ለ23 ቀናት እዚያ ማቆያ ውስጥ አስቀምጫለሁ። በነገራችን ላይ እንደ አለመታደል ሆኖ ዶ/ር በርቸር ቤነር ከሞቱ በኋላ የበሰሉ ምግቦችን፣ የወተት ተዋጽኦዎችን፣ ቫይታሚኖችን እና ሌሎች መድሐኒቶችን በማስተዋወቅ የአመጋገብ ስርዓታቸው በእጅጉ ተሻሽሎ እንደነበር መጥቀስ እችላለሁ።

የሆነ ሆኖ በጤንነቷ ፈጣን መሻሻል በመበረታታት ጤንነቷን በከፊል በጥሬ ምግቦች እና በከፊል በበሰሉ ምግቦች እና አርቲፊሻል ቪታሚኖች መመለስ የሚቻል መስሎኝ ነበር። ለማንኛውም እድሜዋን በአራት አመት ብቻ ማራዘም ቻልን።

እኔ ራሴ የሰው ልጅ በራስ-ኢንፌክሽን ላይ የድል አስደናቂ ምሳሌ ነኝ። ከ20 ለሚበልጡ ዓመታት ሥር በሰደደ ብሮንካይተስ እየተሰቃየሁ ስለነበር በዓመት ውስጥ ብዙ ጊዜ በጣም ከባድ በሆኑ የጉንፋን ጥቃቶች ወደ አልጋዬ እወስድ ነበር። ጥሬ መብላት ግን ይህ ሁሉ ነገር ተቀይሯል እና ምንም እንኳን ላለፉት አስር አመታት አመቱን ሙሉ በተከፈተ ሰማይ ስር ተኝቼ ነበር ፣ አንዳንድ ጊዜ በቀዝቃዛው የክረምት ውርጭ 15 እና 16 ዲግሪዎች ፣ ማይክሮቦች አሁንም በየቦታው አሉ ፣

Machine Translated by Google

ሳል ሳልታክት ወይም ምንም አይነት የጉንፋን ምልክት አልተሰማኝም። በክረምቱ ክፍት አየር ውስጥ መተኛት የተለየ ጀግንነት የማይፈልግ መሆኑን ማከል እፈልጋለሁ። የሚያስፈልገው ሁሉ ሰውነትን በደንብ መሸፈን እና ፊቱን ወደ ንጹህ አየር ክፍት ማድረግ ነው. በተጨማሪም እንቅልፍ የሌላቸውን ምሽቶች ለማሳለፍ እና ያለማቋረጥ በአልጋ ላይ የሚንከባለሉበትን ምክንያቶች ለማስወገድ የበሰለ ምግብን መተው አስፈላጊ ነው.

ካንሰር የሴሎች ከፍተኛ መበላሸት ውጤት ነው

እንደ ሌሎቹ በሽታዎች ሁሉ የካንሰር መንስኤዎችም እንዲሁ ናቸው በተፈጥሮ ህግ መሰረት በቀላሉ ተብራርቷል.

የሳይቶሎጂስቶች በካንሰር ሕዋሳት እና በመደበኛ ሴሎች አወቃቀሮች መካከል ያለውን ልዩነት ለማወቅ እጅግ በጣም ብዙ ምርምር አድርገዋል። ባጠቃላይ ሲታይ፣ የካንሰር ህዋሶች አስፈላጊው መዋቅር እና ማንኛውንም ጠቃሚ ስራ ለመስራት አቅም የሌላቸው በጣም የተለመዱ አይነት ሴሎች መሆናቸውን ደርሰውበታል። ዓላማቸው ፕሮቲኖችን (የግንባታ ቁሳቁሶችን) መብላት እና ማባዛት ብቻ ነው።

እንደምናውቀው፣ የሐሰተኛው ሰው ሕዋሳት በትክክል አንድ ዓይነት አላቸው። ባህሪያት. በሐሰተኛው ሰው ሴሎች እና በካንሰር ሕዋሳት ላይ በሚደርሰው መበስበስ መካከል ያለው ልዩነት አንድ ደረጃ ብቻ ነው. በአንዳንድ ሁኔታዎች አካባቢን በተመለከተ እውነተኛው ሰው የሐሰተኛውን ሴሎች በእሱ ቁጥጥር ስር በማድረግ ይሳካል. በሰውነቱ ውስጥ በነፃነት ያሰራጫቸዋል ፣ ባዶ የሆኑትን ጉድጓዶች በውስጣቸው ይሞላል ፣ ከቆዳው በታች ያስወግዳቸዋል ፣ ከተለመዱት ህዋሳቱ ጋር ይደባለቃል እና ቢያንስ ለተወሰነ ጊዜ ስሜታዊ ብልቶችን እና ስርዓቶችን ይጠብቃል። ሰውነቱ ከግፊታቸው አደጋ ነፃ ነው.

ሁሉም ሰው በባዶ ዓይን ማየት የሚችለው የሐሰተኛውን ግዙፍ ሰው ብዛት አንዳንዴ ከ60-70 ኪሎ ግራም ይመዝናል። የዛን ክብደት ጥቂት ኪሎዎች በማናቸውም እጢ ወይም አካል ውስጥ ቢቀመጡ፣ የተሰጠው እጢ ወይም አካል እንቅስቃሴ በእርግጠኝነት በውጤቱ ግፊት ሽባ ይሆናል። ካንሰር የአንድን ሰው ህይወት የሚያቆመው በዚህ መንገድ ነው.

እንደ ካንሰር ያሉ የሐሰተኛው ሰው ሴሎች ተጠርተዋል በኩሽና ውስጥ በተዘጋጀው ምግብ አማካኝነት ወደ መኖር

Machine Translated by Google

የእንደዚህ አይነት ምግብ ጠበኛ ሸማቾች የመሆን ዋና ዓላማ። በእውነተኛው ሰው የመከላከያ ጥረቶች የሐሰተኛው ሰው ሴሎች በሱስ ሰርጥ በኩል ወደ ሰውነት ውስጥ የሚገቡትን ከተፈጥሮ ውጭ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን ሙሉ በሙሉ ማዋሃድ አይችሉም ፣ እና በዚህም ምክንያት የእነዚያ ንጥረ ነገሮች ብዛት ያለ ዓላማ ይጠፋል። በማቃጠል እና ወደ ከፍተኛ ሙቀት በመለወጥ. የሐሰተኛው ሰው ሕዋሶች እነዚያን ከመጠን ያለፈ ምግብ በነፃ ለመመገብ፣ ነፃነት ለማግኘት፣ በፈለጉት አካባቢ ለመኖርና ራሳቸውንም ለማርካት ይጥራሉ። ከመካከላቸው አንዱ ወይም ብዙዎቹ ጥረታቸው ሲሳካላቸው፣ በስስት ጌታቸው የተሰጣቸውን ምግብ በማይታመን ፍጥነት መብላት ይጀምራሉ። ስለዚህ፣ ከአንድ ወይም ከሁለት ጥቃቅን ህዋሶች ጀምሮ፣ ሁሉንም የሰው ልጆች በገዳይ ሽብር ውስጥ የሚይዘው ጭራቅ ተፈጥሯል።

ከብዙዎቹ የፓቶሎጂ ሂደቶች ውስጥ በአንዱም ተመሳሳይ ሁኔታ አጋጥሞናል ፣ ሚሊያርድ ሴሎች መካከል አንድ ወይም ሁለት ሕዋሳት ብቻ በበሽታ ይያዛሉ።

አእምሮውን ለመጨበጥ የማሰብ ችሎታ ያለው ጥርት ያለ እይታ ያለው ሰው ከመሠረታዊ ችግሮች ጋር የምርምር ሳይንቲስቶች ጊዜያቸውን ፣ ገንዘባቸውን እና ጉልበታቸውን የሚያባክኑባቸው ሞኝ ጥያቄዎችን መገረም አይችሉም። የካንሰርን መከሰት ለማብራራት 400 የሚያህሉ የተለያዩ የካርሲኖጂካዊ ወኪሎችን ዘርዝረዋል ፣ እነሱም ከአመጋገብ ምክንያቶች በስተቀር ፣ ከካርሲኖጄኔሲስ መሰረታዊ ምክንያቶች ጋር ትንሽ ግንኙነት የላቸውም ። እያንዳንዱ ሰው እራሱን ይህንን ጥያቄ መጠየቅ አለበት፡- “ሁሉም መርዞች፣ ጨረሮች፣ ሥር የሰደደ ንዴቶች፣ ቁስሎች፣ ቃጠሎዎች፣ ቫይረሶች፣ ኒኮቲን፣ ታር እና ሌሎች በርካታ ወኪሎች እንደ ጎጂ ምክንያቶች ሴሎቹን ውስብስብነታቸውን ሊያሳጡ ይችላሉ። አወቃቀራቸው እና ለስራ ወይም ለመጉዳት ፣ ለመቅመስ ፣ ለመጨፍለቅ እና ለመግደል አቅማቸው ፣ ግን በሚቻል ዘዴ በአንድ ወይም በሁለት ህዋሶች ውስጥ በአጭር ጊዜ ውስጥ በጣም ትልቅ የማባዛት ኃይል ሊፈጥሩ ይችላሉ ። ለመፍረስ እና ከዚያም መላውን አስደናቂ የሰው አካል ሕንጻ ሙሉ በሙሉ ለማጥፋት?

ያ አስፈሪ ሃይል በትጋት አብስሎ፣ ተጋብቷል፣ ተዘጋጅቶ ለጭራቂው በአካሉ ባለቤት እራሱ ለእሱ ቀርቧል።

Machine Translated by Google

የራሱ የመጨረሻ ጥፋት. ካንሰር ለሴሎች ከፍተኛ መበላሸት እና ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ የአመጋገብ ስርዓት የማይቀር ውጤት ሕያው ማረጋገጫ ነው።

በምርመራቸው ወቅት ሳይንቲስቶች በተደጋጋሚ የካንሰር መንስኤዎችን ያጋጥሟቸዋል. የማያዳግም ማስረጃዎችን በእጃቸው ይይዛሉ፣ለጊዜውም አይተው ያረጋግጣሉ፣ነገር ግን እየታዩ ያሉትን የአመጋገብ ሥርዓቶች የመቀየር ጥያቄ ለውይይት በተነሳ ቁጥር፣በነጎድጓድ እንደተመታ በድንጋጤ አይናቸውን ጨፍነዋል፣ ለአፍታ ሳይዘገዩ ወደ ተረከዙ ይሄዳሉ ፣ ምክንያቱም በአመጋገብ ልማዳቸው ውስጥ ከተፈጥሮ ውጭ የሆነ ነገር ማየት አይፈልጉም። በተለይም ህብስት የሚበሉትን እና ለዘመናት እንደ ቅድስና ያዩትን እንጀራ ለመተቸት አይፈልጉም ፣ ለአፍታም ሳያስታውሱ ፣ ጠረጴዛው ላይ በደረሰ ጊዜ በመፍጨት ደጋግሞ ርኩስ ነው። , ማጣራት, መፍጨት እና መጋገር.

ሳይቶሎጂስቶች ካንሰር ወደ ሕልውና የመጣው ልዩ አወቃቀሮች እና የአሠራር ችሎታዎች በሌላቸው ሴሎች አማካኝነት እንደሆነ በግልጽ ይገነዘባሉ, ነገር ግን በእነሱ አመለካከት ሁሉም ጤናማ ሰው እየተባለ የሚጠራው ሰው ሴሎች (ምንም እንኳን ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ የተመጣጠነ ምግብ ውጤት ቢሆኑም) በመጀመሪያ ደረጃ ላይ ይገኛሉ. ሙሉ በሙሉ የተገነቡ እና ፍፁም ህዋሶች በኋላ ላይ በተወሰኑ የካርሲኖጂክ ወኪሎች ተጽእኖ ከመደበኛ ባህሪያቸው የተነፈጉ ናቸው. በሌላ አነጋገር ፋብሪካው በምርት ውስጥ ያሉ ጉድለቶች ትክክለኛ አሠራር አለመኖሩ ከእያንዳንዱ ተራ ሁኔታ ጋር የተገናኘ ነው ነገር ግን ለፋብሪካው ከሚቀርቡት የግንባታ እቃዎች ወይም ከጥሬው ተፈጥሮ እና ጥራት ጋር ምንም ግንኙነት የላቸውም. ለማምረት አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶች. የሁሉም የበሰለ ተመጋቢዎች የአካል ክፍሎች ትክክለኛ አወቃቀራቸውን እና ተግባራቸውን ባጡ በሚሊዮን በሚቆጠሩ ህዋሶች እንደተሞላ ማየት አይፈልጉም። አሁን ከኮውድሪ "የካንሰር ሕዋሳት" ጥቂት አንቀጾችን እጠቅሳለሁ ከእነዚህም ውስጥ አንባቢው የችግሩ መንስኤ ምን ያህል ግልጽ እና ግልጽ ነው.

ካንሰር ናቸው።

ኮውድሪ (ገጽ 11) እንዲህ ሲል ጽፏል፡- "የቀደምቶቻቸውን ልዩ አገልግሎት ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል በማጣት፣ የካንሰር ሕዋሳት ያንን ልዩ ተግባር የሚፈጥሩትን መዋቅራዊ ባህሪያት በመለካት ያጣሉ

Machine Translated by Google

ይቻላል ። ተጓዳኝ መዋቅር በሌለበት ሁኔታ ተግባርን ማስቀጠል ከሚቻለው በላይ ተግባር በሌለበት መዋቅር ሊቀጥል አይችልም።" ኮውድሪ የካንሰር ምስጢር ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ የሚፈታበትን በጣም ግልፅ እውነት መጨመርን ረስቷል።

ይኸውም አወቃቀሩን ለመጠበቅ እና ለመሥራት ጥሬ ዕቃዎች አስፈላጊ መስፈርቶች ናቸው, እና እነዚያ ጥሬ እቃዎች ወደ ማብሰያ እቃዎች ሲቀየሩ, መዋቅርም ሆነ ተግባር አይቆይም.

ለሴሎች መደበኛ እድገት ኮውድሪ ሩሽ እንደሚከተለው ይጠቅሳል፡- "የተለመደ የመጀመሪያ ደረጃ ህዋሶች ብዙ ሊሆኑ የሚችሉ ስልቶችን ይዘዋል ይህም በመጨረሻ ልዩነትን ይወስናሉ። እነዚህ አካሄዶች የተወሰኑ የቁጥር ደረጃዎችን ሲያገኙ ተግባራዊ ይሆናሉ"(ገጽ 15)። ወደ ካንሰር በሚቀየርበት ጊዜ "ካርሲኖጅኖች በአንድ ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ የሴሎች ልዩ ተግባራት ላይ ለውጥ ያመጣሉ. የተገኘው ለውጥ በዘር የሚተላለፍ ነው." ነገር ግን፣ "እንዲህ ዓይነት በዘር የሚተላለፍ ለውጥ ያጋጠማቸው ሕዋሶች ሙሉ በሙሉ ራሳቸውን የቻሉ ኒዮፕላዝማዎች ከመሆናቸው በፊት ተጨማሪ ተጨማሪ ነገሮችን ማጣት ሊያስፈልጋቸው ይችላል" (ገጽ 17)።

ካንሰር ሙሉ በሙሉ ካደጉ እና ልዩ ከሆኑ ሴሎች አይመረትም.
"እንቁላሉ እና ስፐርም በጣም የተከፋፈሉ ህዋሶች ናቸው እነሱም አደገኛ የማይሆኑ እና የወንድ የዘር ፍሬ ወይም የእንቁላል ህዋሶችን ያካተቱ ካንሰሮችን የሚያመነጩት ከወትሮው ገደብ ውጪ ተባዝተው መደበኛ እና ጥሩ ባህሪ ያላቸውን ህዋሶች የሚወርሩ ናቸው" (ገጽ 333)።

የካንሰር ሕዋሳት ዋና ዋና ተግባራት ናይትሮጅን ንጥረ ነገሮችን ማደን ፣ የእንስሳትን ፕሮቲኖች መብላት ፣ አሚኖ አሲዶችን መንጠቅ ፣ያልተለመዱ ፕሮቲኖችን ማዋሃድ እና ሌሎች ተመሳሳይ ተፈጥሮዎችን ማከናወን ናቸው ። ካንሰር "እንደ 'ናይትሮጅን ወጥመድ' አሚኖ አሲዶችን ከሰውነት ገንዳ ውስጥ እንደሚያስወግድ ተደርጎ ምንም ዓይነት ምስጋና ሳይኖር ወደ እሱ እንዲመለስ አይፈቅድም" (ገጽ 39) ተመልክቷል. በተጨማሪም "የናይትሮጅንን ሜታቦሊዝም አደገኛ ህዋሶች በደንብ ከተያዙ ህዋሶች በመውሰድ፣ ሰውነታቸውን በአግባቡ በማገልገል፣ ለእነሱ በጣም አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን በመውሰድ የሚከናወን ይመስላል። "በጣም የሚያስፈልግ" የሚሉት ቃላት "እጅግ የማይጠቅሙ እና ጎጂ" በሚሉ ቃላት ቢተኩ እንቆቅልሹ በቀላሉ ይፈታ ነበር። ክሪስቴንሰን እና ሄንደርሰን (1952) በአሚኖ አሲድ ውስጥ ያለውን ብልጫ ግምት ውስጥ ያስገባሉ።

Machine Translated by Google

የካርሲኖማ ሴሎች መከማቸት "በሚባክን እንስሳ ውስጥ የኒዮፕላስቲክ ሴል ለማደግ እና ለማባዛት ወሳኝ ነገር" (ibid.). በእነሱ እይታ እንስሳው የሚባክነው የተፈጥሮ ምግብ ባለመኖሩ ሳይሆን በአሚኖ አሲድ ብዛት እጥረት ነው።

የካንሰር ሕዋሳት ያለማቋረጥ ፕሮቲኖችን ያዋህዳሉ። ካውድሪ ይጽፋል (ገጽ. 152): "መጎሳቆል ብዙውን ጊዜ ከፕሮቲን ውህደት መዛባት እና ያልተለመዱ ፕሮቲኖች መፈጠር ጋር የተቆራኘ ነው ተብሎ ይታሰባል. የፕሮቲን እና ኑክሊዮፕሮቲን ቀጣይነት ያለው የተጣራ ውህደት አለ በማደግ ላይ ባሉ ዕጢዎች ውስጥ አዲስ የሕዋስ ንጥረ ነገር እንዲሰጥ ሲደረግ የእነዚህ ውህደት በተለመደው የማይበቅሉ ቲሹዎች ውስጥ ያሉ ቁሳቁሶች በተመጣጣኝ ብልሽት የተመጣጠነ ነው። በሌላ ቦታ ደግሞ ካስፐርሰን (1950) ይጠቅሳል፡- "በአደገኛ ዕጢ ሴል እና በተለምዶ በማደግ ላይ ባለው ሕዋስ መካከል የፕሮቲን ምስረታ ስርዓት እድገትን በተመለከተ መሠረታዊ ልዩነት ያለ ይመስላል። በመደበኛነት የፕሮቲን-አፈጣጠር ስርዓትን እንቅስቃሴ የሚገድበው ፣ ብዙ ወይም ያነሰ ተግባሩን አቁሟል ፣ ይህም በሳይቶኬሚካዊ ምስል ላይ ልዩ ለውጦችን ያስከትላል" (ገጽ 10-102)። በጥያቄ ውስጥ ያሉት ፕሮቲኖች ከወይን ወይም ከፖም የተገኙ ፕሮቲኖች ሳይሆኑ በኩሽና ውስጥ የተጋገሩ ወይም የተጋገሩ እና በተለመደው ሴሎች ውድቅ የተደረጉ መሆናቸውን ማጉላት አስፈላጊ ነው?

ተጨማሪ ሳይንሳዊ ጥናቶች እንደሚያሳዩት መጠኑ
በካንሰር ሕዋሳት ውስጥ ያሉት ቅባቶች ከመደበኛ በላይ ሲሆኑ የቪታሚኖች እና ማዕድናት ግን ከመደበኛ በታች ናቸው።

ኮውድሪ "ሴሎች, አደገኛ እና በሌላ መልኩ, ሊታሰብ በማይቻል መልኩ ውስብስብ የሆኑ ትናንሽ ግለሰቦች ናቸው. ምናልባት እያንዳንዳቸው እስከ 10,000 የሚደርሱ የተለያዩ ባዮኬሚካላዊ ንጥረ ነገሮች ሊኖራቸው ይችላል, ይህም ከኢንኦርጋኒክ ion እስከ በጣም ውስብስብ ፕሮቲኖች እና ኑክሊዮፕሮቲኖች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ እርስ በርስ የሚገናኙ ናቸው. ..በሕያው ሴል ውስጥ ያሉ የእንቅስቃሴዎች ሚዛን፣ ይህም የሕዋስ ሕይወት አጠቃላይ ግልጽ መግለጫ፣ በእነዚህ ቁሳቁሶች መካከል በጣም ውስብስብ የሆነ የኪነቲክ መስተጋብር በሚፈጠርበት በማንኛውም ጊዜ ተግባር መሆን አለበት። የተካተቱትን በርካታ ግንኙነቶች በኪነቲክ ቃላት መግለጽ ይኖርበታል። ምክንያቱም በመጠን በላይ መወሰን አይቻልም

Machine Translated by Google

በአንድ ጊዜ ጥቂት ተለዋዋጮች፣ ስለ አጠቃላይ ውስብስብ ሁኔታ በጣም ውስን እይታ ማግኘት እንችላለን። ከ 4 ወይም 5 አካላት ጋር የተያያዙት የሒሳብ ቀመሮች በሺዎች ከሚቆጠሩ ተለዋዋጮች ጋር ይቅርና እጅግ በጣም ብዙ ችግሮች አሉባቸው።" (ገጽ 151-152) ስለዚህ የሰው ልጆች ሁሉ እጣ ፈንታ በእጃቸው ላይ ያረፈ ሳይንቲስቶቻችን ስለ የሕዋሳት አወቃቀራቸው ጥቂት ቢሆንም፣ እነዚያን ውስብስብ ሴሎች የገነባውን ተፈጥሮ ችላ ብለው ሰዎች በራሳቸው ትክክለኛ ስሌት የእነዚያን ትክክለኛ የጥራት እና የቁጥር መስፈርቶች ሊወስኑ እንደሚችሉ እንዲያምኑ ያደርጋቸዋል። ሴሎችን በተመለከተ ፕሮቲኖችን፣ ስብን፣ ካርቦሃይድሬትን፣ ቫይታሚኖችን፣ ማዕድናትን እና የመሳሰሉትን በተመለከተ።

እንዲያውም በመጀመሪያ የዋና ኢንጅነር ስመኘው ጥበብን በማንቋሸሽ፣ የሾሙትን ባለማፅደቅ፣ ከዚያም በፋብሪካቸው ውስጥ የተለያዩ ነገሮችን ፈልቅቀው ያቀርቡልናል። ድርጊታቸው የሚያስቅ ወይም የሚያሳዝን መሆኑን አንባቢው ራሱ ይወስን።

ቆጣቢነት ወይም የአመጋገብ ገደቦች የካንሰርን መከሰት እና እድገትን እንደሚከላከሉ ወይም እንደሚገድቡ ለማሳየት በምርምር ሳይንቲስቶች ትልቅ ማስረጃ ተሰብስቧል። በአንደኛው የዓለም ጦርነት ወቅት በዴንማርክ፣ ሩሲያ፣ ጀርመን እና ኦስትሪያ በጠነከረው የምግብ አሰጣጥ ወቅት የካንሰር ሞት በጦርነቱ ማብቂያ ላይ ከተሰረዘ በኋላ ያነሰ ነበር። በሂንደዴ (1925) አስተያየት ከመጠን በላይ መመገብ ለዚህ ሞት ክስተት መጨመር አስተዋጽኦ አድርጓል.

ኮውድሪ በእንስሳት ላይ ከተደረጉ ሙከራዎች ምሳሌዎችን ይጠቅሳል፡- "ክሬዲት ለሞሬስቺ (1909) በ McCay (1947) ተሰጥቷል የቀድሞ የብሪታንያ መርማሪዎች የአመጋገብ ገደብ በእንስሳት ላይ የሚደርሰውን ዕጢ እድገት ይከላከላል ወይም ይቀንሳል።

በሞሬሽቺ ወደ አይጥ የተተከለው ሳርኮማ ከሚቀርበው የምግብ መጠን ጋር ተመጣጣኝ ነው። በተከለከሉ ምግቦች ላይ ያሉ አይጦች ረዘም ያለ ጊዜ ይኖሩ ነበር እና ዕጢዎችን ወደ እነርሱ መተካት ሙሉ በሙሉ ከተመገቡ አይጦች የበለጠ ከባድ ነበር።

"ማኬይ እና አጋሮቹ በጣም አስደናቂ ጥናቶችን አድርገዋል
አይጦች ለጥገና በቂ ወደሆነው የአመጋገብ ኃይል በመቀነስ ዘግይተዋል ፣ ግን ለእድገት በቂ አይደሉም። በዚህ መንገድ አንድ ቡድን ተይዟል

Machine Translated by Google

ወጣት ከ 700 ቀናት በላይ እና ሌላው ከ 900 ቀናት በላይ የሆነ ወደ ጉልምስና እንዲያድግ ሳይፈቀድለት ምንም እንኳን የዚህ አይጥ አይጥ አማካይ የህይወት ዘመን በተለመደው ሁኔታ በግምት 600 ቀናት ቢሆንም. በቂ ካሎሪ ሲሰጣቸው የዘገዩ አይጦች ይደርሳሉ እና በአጠቃላይ 1,400 ወይም ከዚያ በላይ ቀናት ሊኖሩ ይችላሉ - ከመደበኛ የህይወት ዘመናቸው በእጥፍ በላይ" (ገጽ 394-395)። አሁንም እንደ McCay, Sperling and Barnes (1943) "የእጢዎች እድገት እድገታቸው የዘገዩ አይጦች ወደ ጉልምስና እንዲደርሱ እስኪፈቀድላቸው ድረስ ቸልተኛ ነበር" (ገጽ 396) እነዚያ አይጦች በተከለከለው ጥሬ ምግብ ብቻ ቢመገቡ ምን አስደናቂ ውጤት ሊገኝ አልቻለም።

ተጨማሪ ሙከራዎች እንደሚያሳዩት "በተለመደ" አመጋገብ ከሚመገቡት 198 አይጦች መካከል 150 ዕጢዎች መከሰታቸው እና ከ200 ዘገምተኛ አይጦች መካከል 38 እጢዎች ብቻ - መደበኛ የሚባለውን አመጋገብ የተነፈጉ እንስሳት። እንደዚህ ያለ ርህራሄ የሌለው እርድ የሚያሰራጭ እና የህይወት ጊዜን ብዙ ጊዜ የሚያሳጥር አመጋገብ?

የህይወት ኢንሹራንስ ስታቲስቲክስን በማጣቀስ በሰውነት ክብደት እና በካንሰር ሞት መካከል ያለውን ግንኙነት ለማብራራት በተለያዩ ጊዜያት ጥረቶች ተደርገዋል። እ.ኤ.አ. በ1913፣ የህይወት መድህን የህክምና ዳይሬክተሮች ማህበር እና የአሜሪካ አክቱሪያል ሶሳይቲ ጥምር ኮሚቴ ከ20-62 ዕድሜ ክልል ውስጥ ባሉ ወንዶች የተገዙ 774,672 ፖሊሲዎችን አነጋግሯል። ከዚያም ከ30-44 አመት እድሜ ላይ ያሉ ኢንሹራንስ ለሚወስዱ ወንዶች በካንሰር የሚሞቱት የሞት መጠን 37፣ መደበኛ ክብደታቸው 32 እና ከክብደታቸው በታች 24 ሲሆኑ፣ በ100,000 ሲሰላ ታይቷል። ለ 45 አመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑት የ

ተመጣጣኝ ተመኖች በቅደም ተከተል 156, 144 እና 120 ነበሩ. እ.ኤ.አ. በ1932 የተተነተነው የዩኒየን ሴንትራል ላይፍ ኢንሹራንስ ኩባንያ ዘገባ እንደሚያመለክተው ከ25 በመቶ ወይም ከዚያ በላይ ከመጠን ያለፈ ውፍረት ጀምሮ እስከ 50 በመቶ ክብደት ያለው የካንሰር ሞት መጠን፡ 143፣ 138፣ 121፣ 111፣ 114 እና 95፣ የ 111 ምስል "የተለመደ" ክብደትን ያመለክታል. አሁንም በቅርብ ጊዜ፣ የሜትሮፖሊታን ሕይወት ኢንሹራንስ ኩባንያ (1951) በስታቲስቲክስ ቡለቲን መሠረት፣ ከመጠን በላይ ወፍራም የሆኑ ወንዶች በልብ እና የደም ቧንቧ-የኩላሊት በሽታዎች ሞት ምክንያት

Machine Translated by Google

ከመደበኛው ጋር በግማሽ ያህል ነበር እና ከስኳር በሽታ የተገኘው ከደረጃው አራት እጥፍ ገደማ ነበር። እነዚህ ውሸታሞች ለሰው ልጆች የሚለግሷቸው ችሮታዎች ናቸው።

በ 1900 እና 1950 መካከል በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የካርዲዮቫስኩላር በሽታዎች እና ካንሰር የሞት መጠን መጨመር እንደሚከተለው ነው. በ 50 ዓመታት ውስጥ የካንሰር ሞት መጠን ከ 64 ወደ 139.6 ከ 100,000 ህዝብ ውስጥ ጨምሯል ፣ የልብ እና የደም ቧንቧ በሽታዎች ከ 244 ወደ 478.1 ከፍ ብሏል ። በአጠቃላይ በ 1950 ከ 803.9 ከ 100,000 ህዝብ ውስጥ ከሞቱት አስር ዋና ዋና ምክንያቶች, የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች እና ካንሰር 617.7. በ1964 የወጡ መረጃዎች አሁንም የበለጠ ጉልህ ናቸው።በካንሰር የሚሞቱት ሰዎች ቁጥር ወደ 151.3 ከፍ ብሏል፣ የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች ደግሞ 508.6 ከፍ ብሏል፣ ይህም በአጠቃላይ 659.9 በድምሩ 939.7 መንስኤዎች. እነዚህ የሕክምና "እድገት" አስደናቂ ውጤቶች ናቸው; የዶክተሮች, የሆስፒታሎች እና የመድሃኒት መብዛት አስደንጋጭ ውጤት; የምግብ ዕቃዎችን "ማጣራት እና ማጽዳት" የማይቀር ምርቶች. አሁን ያለው “እድገት” ለተጨማሪ 50 ዓመታት ከቀጠለ የሁኔታውን ሁኔታ መገመት ይችላል።

እ.ኤ.አ. በ 1964 በዩናይትድ ስቴትስ ኦፍ አሜሪካ ኦፊሴላዊ ስታቲስቲክስ መሠረት ከጠቅላላው የሟቾች ቁጥር 1.4 በመቶው ብቻ “ምልክቶች ፣ እርጅና እና ያልተገለጹ ሁኔታዎች” ተብሎ ሊገለጽ ይችላል ። በዚህ ምድብ ውስጥ አዋቂነት ተራ መላምት ነው፣ ምክንያቱም የበሰለ ምግብ ከሚመገቡት መካከል ማንም ሰው እርጅና አይደርስም። በእውነቱ በስልጣኔ ሁኔታዎች ውስጥ! የሰው ልጅ ከአደጋና ከአደጋ በመከልከል በእርጅና ጊዜ ይሞታል።

በተፈጥሮ አከባቢ ከሚገኙ የዱር እንስሳት መካከል የካንሰር መከሰት አይታወቅም. በምርኮ የተያዙ ዝንጀሮዎችን ለረጅም ጊዜ ለተበላሹ ምግቦች ካስገዙ በኋላ ግን ካንሰርን የሚመስሉ አንድ ወይም ሁለት ዕጢዎች ማየት ተችሏል። ኮውድሪ (ገጽ.

196)። ምክንያቱም የሰው ልጅ አጥፊ እጆች ስለሌሉት ነው።

Machine Translated by Google

ደረሰባቸው። በአካባቢም ሆነ በሕዝብ ብዛት ዓለማቸው ከእኛ በጣም ትልቅ ከመሆኑ አንፃር የበሽታ መከላከያነታቸው የበለጠ አስደናቂ ነው።

እንዳልነው ሳይንቲስቶች በምርምራቸው ወቅት የካንሰርን መሰረታዊ መንስኤዎች ፊት ለፊት ተያይዘው ይመለከቷቸዋል እና ያረጋግጣሉ, ነገር ግን ፍለጋቸው ሌላ ነገር ይመስል በፍጹም ግዴለሽነት በአጠገባቸው ያልፋሉ. "አንዳንድ የአመጋገብ አካላት ከመጠን በላይ ወደ ውስጥ የሚገቡት ወይም ባለመኖራቸው በሰው ላይ ነቀርሳ ሊያስከትሉ ይችላሉ የሚለው ሀሳብ ከሌላ ምንጭ እየተገኘ ነው።

በእንስሳት አመጋገብ ውስጥ ያሉ የሙከራ ለውጦች ሁሉንም ሊያደርጉ ይችላሉ። የካንሰር መኖር ወይም አለመገኘት ልዩነት" (ገጽ 220)።

እነሱ እንኳን በቀጥታ የተፈጥሮ ምግቦች ተጽእኖን ይገነዘባሉ.
ኮውድሪ በዚህ ነጥብ ላይ በጣም ግልፅ ነው፡- "በመጨረሻ እውነታው መታየት የጀመረው በአንዳንድ እንስሳት ላይ በተፈጥሮ ምግብ ሲመገቡ በከፍተኛ ደረጃ የተጣራ ምግቦችን ከመመገብ ይልቅ ለዕጢ እድገት የመጋለጥ እድሉ አነስተኛ ነው። በፑሪና ላብራቶሪ ቻው አመጋገብ ላይ በወንዶች ዲቢኤ አይጦች ላይ ያደጉ ሄፓቶማዎች በዋነኛነት በተፈጥሮ ምግብ ከተዘጋጁት ከሌሎች ከፊል የተጣራ ንጥረ ነገሮችን በተለይም ኬሲን፣ የበቆሎ ስታርች፣ ከፊል ሃይድሮጂን ያለው የጥጥ ዘር ዘይት፣ ሰው ሰራሽ ቫይታሚን እና በተጨማሪም ፣ ለ C3H ወንድ አይጦች ከፊል የተጣራ አመጋገብ ፣ ጤናማ የሄፓቶማ በሽታ እድገትን ከፍ አድርጓል። በአመጋገብ ውስጥ ያሉ ማዕድናት፡- ደራሲዎቹ አንድ ሰው ሌሎች ዕጢዎች በተለያየ መንገድ ምላሽ ይሰጣሉ ብሎ ማሰብ እንደሌለበት ለመጠቆም ጥንቃቄ ያደርጋሉ (ገጽ 403-404).

"Engel and Copeland (1952) AES እና Sprague Dawley አይጦችን ጡት ማጥባት የተፈጥሮ ምግቦችን ይመገቡ ነበር (የአክሲዮን አመጋገቦች) በካርሲኖጅን 2-acetylaminoflurene የተከሰቱት የጡት እጢዎች ከፊል የተጣራ አመጋገብ ከተመገቡት ያነሱ የጡት እጢዎች እንዳዳበሩ አረጋግጠዋል። ልዩነቱ ትልቅ ነበር" (ገጽ 404)).

Machine Translated by Google

አንባቢው ለሙከራ አይጦች ምን ዓይነት ምግብ እንደሚሰጡ ያለምንም ጥርጥር ተመልክቷል-በጣም የተጣራ ቁሳቁሶች እንደ ኬዝ, ስታርች, የጥጥ ዘር ዘይት, ሰው ሠራሽ ቪታሚኖች እና ጨዎች. የእነዚህ ንጥረ ነገሮች ድብልቅ በምርምር ሳይንቲስቶች "መደበኛ አመጋገብ" የሚል የተሳሳተ ስም ተሰጥቶታል. መቶ በመቶ ከካንሰር ነፃ የሆኑ አይጦችን ከሜዳ እየሰበሰቡ በረት አስረው፣ ምስኪን ፍጥረትን እንደ ‹‹ስሱ›› ልጆች እያዩ፣ እርስ በእርሳቸው እንዲወልዱ፣ "በተለመደው አመጋገብ" እንዲመግቡ ያደርጋቸዋል፣ ከጥቂት ትውልድ በኋላም ወደ ምን ይለውጧቸዋል። "ንፁህ የተዳቀሉ አይጥ ዝርያዎች" ብለው ይጠሩታል።
እንደነሱ ገለጻ፣ እነዚያ "የተዳቀሉ አይጥ ዝርያዎች" በልዩ የፓቶሎጂ ሁኔታ ውስጥ የሚገኙ ሲሆን እስከ 80 በመቶ የሚደርሱት አንዳንድ ዓይነቶች "ያልታወቁ" እጢዎች ለ "ድንገተኛ" እጢዎች የተጋለጡ ናቸው። ሁሉም የበሰለ ተመጋቢዎች በትክክል ተመሳሳይ በሆነ የፓቶሎጂ ሁኔታ ውስጥ ናቸው።

አሁን ሳይንቲስቶች ማንኛውንም ጠቃሚ ነገር መሳል ይችሉ እንደሆነ እንይ ከላይ ከተጠቀሱት አስገራሚ ማስረጃዎች መደምደሚያዎች. መልሱ በሚያሳዝን ሁኔታ አሉታዊ ነው. በእርግጥም ካውድሪ በጣም ጠቃሚ መረጃን ላለመቀበል በጣም ይማቅቃል ፣ ምክንያቱም አንባቢዎቹ እንዳቸውም ቢሆኑ እንደ ስልጣኔ ተስማሚ ከሚባሉት ስፍር ቁጥር የሌላቸው የምግብ እና የመጠጥ ዓይነቶች አንዱን ወይም ሌላን ለመተው እንዲያስቡ። ይህ ነው ያለው፡ "በእንስሳት ላይ በተለይ ከአመጋገብ ጋር በተያያዘ የሰው ካንሰር መረጃን በማዘጋጀት ረገድ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። የሰው ልጅ በረሃብ ከተቃረበ በስተቀር ብዙ አይነት ምግቦችን መመገብ የለመደው ሁሉን ቻይ ነው። ከበርካታ የዓለም ክፍሎች የተሰበሰቡ ናቸው፤ እንስሳት ግን ወደ ዩኒፎርም እና የአካባቢ አመጣጥ ቀለል ያሉ አመጋገቦች ተስተካክለዋል" (ገጽ 220)። ጸሃፊው ምን ያህል ትልቅ የተሳሳተ ግንዛቤ እንደሆነ አንባቢው ራሱ ይፍረድ።

"ሰው ሰራሽ በሆነ መንገድ አጽንኦት ያለው በዘር የሚተላለፍ የካንሰር ተጋላጭነት በነዚህ የተገለሉ፣ የተጠበቁ እና የተጠበቁ፣ በቅርብ የተዳቀሉ አይጥ ዝርያዎች ውስጥ፣ ታዲያ ካንሰሮቹ በውስጣቸው እንዴት ይመረታሉ?" ለጥያቄው መልስ ሳያገኝ ኮውድሪ (ገጽ 350) ይጠይቃል።

"በተወሰኑ የአይጥ ዝርያዎች ላይ ጠንካራ የአካል ክፍል-ተኮር የዘር ውርስ ተጋላጭነትን መገንዘባችን ሴሎቹ በቀላሉ ሊጎዱ የሚችሉ ካርሲኖጂንስ ምንነት እንዳለ አለማወቃችን ያጎላል።

Machine Translated by Google

ክፍሎቹ እና አመጋገባቸው በሚያስደንቅ ሁኔታ ቋሚ ናቸው. ለማንኛውም ለሚታወቁ አካላዊ ወይም ኬሚካላዊ ወይም ባዮሎጂካል ካርሲኖጂንስ አይጋለጡም" (ገጽ 349-350)። ካውድሪ ሆን ብሎ ዓይኑን ጨፍኗል፣ እውነተኛው አካላዊ፣ ኬሚካላዊ እና ባዮሎጂካል ካርሲኖጂንስ እሱ ራሱ ለእነዚያ ምስኪን አይጦች የፈጠረው ሁኔታዎች ናቸው። እነዚህም የተፈጥሮ አካባቢያቸውን እና ምግባቸውን መከልከል፣ በተከለለ ቤት ውስጥ ማግለል እና መዝጋት፣ መጠለል፣ መንከባከብ እና መጠበቅ፣ ሰው ሰራሽ በሆነ መንገድ እንዲራቡ ማድረግ፣ አየር ማቀዝቀዣ በተሞላባቸው ክፍሎች ውስጥ እንዳይረብሹ ማድረግ እና በኬዝን፣ በቆሎ ዱቄት፣ በጥጥ ዘይት፣ ወዘተ. ሰው ሠራሽ ቪታሚኖች እና ጨዎችን.

በሌላ ቦታ፣ Cowdry በ(ሀ) የአመጋገብ ፕሮቲን እና አስፈላጊ አሚኖ አሲዶች እና (ለ) የአመጋገብ ቢ ቪታሚኖች ላይ ለውጥ በማድረግ በካንሰር እድገት ላይ የተደረጉ ለውጦችን ለማሳየት ሁለት የሙከራ መረጃዎችን ያመጣል። በመቀጠልም የሚከተለውን አስተያየት ሰጥቷል: "ቫይታሚን እና አስፈላጊ አሚኖ አሲዶች የካንሰርን ምርት ሊለውጡ ይችላሉ ... እነዚህን እና ሌሎች ግኝቶችን ለማብራራት አስቸጋሪ ነው. በእጥረት ወይም ከመጠን በላይ የሆነ ልዩ የአመጋገብ ንጥረ ነገር በቀጥታ የሚሠራው በቲሹ ላይ ነው ብሎ ማሰብ የለበትም. የኒዮፕላስቲክ ለውጥ ይከናወናል" (ገጽ 401). ይህ በግልጽ የሚገኘውን መረጃ አለመቀበል ነው። የፋብሪካው አጥጋቢ ወይም አጥጋቢ ያልሆነ አሠራር ለፋብሪካው ከሚቀርቡት ጥሬ ዕቃዎች ስምምነት ወይም አለመግባባት ጋር ምንም ዓይነት ግንኙነት ሊኖረው አይገባም ከማለት ጋር እኩል ነው።

ግሪንስታይን (1947) በትክክል እንዳስጠነቀቀው በእነዚህ ግኝቶች ላይ ለሰው ልጅ ካንሰርን የሚከላከለው ምግብ ማዘጋጀቱ ያለጊዜው ነው" ሲል ኮውድሪ ጽፏል እና በመቀጠልም አክሏል: እንዲህ ዓይነቱን መላምታዊ አመጋገብ የሚከተሉ የሙከራ እንስሳት ለብዙ ዓመታት ተግባራዊ ሊሆኑ አይችሉም ፣ በአንዳንድ ሁኔታዎች ወደ ሩብ ምዕተ-አመት የሚጠጋ ፣ የካርሲኖጅጀንስ መዘግየት ጊዜዎች" (ገጽ 401)።

ቢሆንም "በእንስሳት ውስጥ ለረጅም ጊዜ የቀጠለው በቂ ያልሆነ አመጋገብ በእርግጠኝነት ብዙ አይነት ድንገተኛ ዕጢዎች የመከሰቱን ሁኔታ ይቀንሳል" (ገጽ 429).

"የተገኘው መረጃ በዋናነት ከዕጢዎች መከሰት ጋር የተያያዘ እንጂ አይደለም ከጀመሩ በኋላ የእድገታቸው መጠን. ውስጥ ጥቂት አጋጣሚዎች

Machine Translated by Google

በአመጋገብ ሁኔታዎች የሚቀየረው ዕድገት አሁን ባለንበት እውቀት ላይ የትኛውንም የሕክምና እርምጃዎች ለመመሥረት በቂ ማስረጃዎች አይደሉም" (ገጽ 402) ኮውድሪ ዕጢዎችን የመቀነስ ፍላጎት የሌለው ይመስላል። ለካንሰር ሕክምና የሕክምና እርምጃዎችን በማግኘት ችግር ውስጥ ብቻ እና ይህም የአመጋገብ ልማዶቻችንን በማስተካከል ሳይሆን በአንዳንድ አስደናቂ ክኒኖች ወይም ሌሎች ኤጀንሲዎች በኩል።

ሳይንቲስቶች የካንሰርን ትክክለኛ መንስኤዎች መቼ እና የት እንደሚገነዘቡ ማወቅ አስደሳች ነው። እስካሁን ድረስ 400 የሚያህሉ "ካንሰርኖጂንስ" ያገኙ ሲሆን ኮውድሪ "በሐኪሞች ከሚገጥሟቸው ካንሰሮች ውስጥ ምናልባት ከአንድ በመቶ በታች የሚሆኑት ካርሲኖጅንን ወይም ካርሲኖጂንስ ጥምረት ሊገኙ የሚችሉ ናቸው" (ገጽ 390) በማለት ተናግሯል።

ከዚህ አንጻር "መደበኛ" (ከተፈጥሮ ውጪ) አመጋገብ በ80 ከ100 ካንሰር ነፃ የሆኑ አይጦችን በአንድ ጉዳይ እና 150 ከ198 ውስጥ በሌላ ጉዳይ እንዴት ዕጢ እንደሚያስተዋውቅ አይተናል። አመጋገቢው በመላው ሀገራት የካንሰርን ድግግሞሽ በእጅጉ የሚገታ ሲሆን በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ መተካት የካንሰርን እድገት ሙሉ በሙሉ ይከላከላል ። በሌሎች ካርሲኖጂኖች ላይ ከንቱ ምርመራ ላይ ያሳለፈው ጊዜ፣ ይልቁንም፣ ብቸኛው የካንሰር መንስኤ የሆነውን የተሳሳተ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፣ ከሌሎች ካርሲኖጂካዊ ምክንያቶች መካከል ለማስቀመጥ እንኳን ዝግጁ አይደለም፣ "ማሻሻያ" ብሎ ጠርቶ መሠረተ ቢስ ክርክሮችን ዝቅ አድርጎታል።

አሁንም በክፉ ህዋሶች ባህሪ ግራ በመጋባት፣ እንዲህ ሲል ጽፏል (ገጽ 43)

"አንድ አርስቶትል ወይም ዳርዊን እሱ ከሆነ ማለት ይቻላል
ዛሬ ከእኛ ጋር ነበሩ ስለ ካንሰር ሕዋሳት እንደምናውቃቸው ሁሉንም እውነታዎች በአንድ ላይ ማሰባሰብ እና ስለ መጥፎ ባህሪያቸው ማብራሪያ መስጠት ይችሉ ይሆናል። ምናልባት በመጪዎቹ ዓመታት ይህ ይደረጋል እና ለምን ለረጅም ጊዜ ዓይነ ስውር እንደሆንን እንገረማለን። እስከዚያው ድረስ፣ እዚህም እዚያም መማር የሚያስቆም እድገት እናደርጋለን።" ግን እዚህ አንድ አርስቶትል ወይም ዳርዊን እንደማያስፈልግ ለመጠቆም እለምናለሁ። ካውድሪ ከላቦራቶሪው ውስጥ ወጥቶ መውጣት በቂ ነው። ለአፍታ ሕልውናውን በመርሳት ዓይኖቹን ወደ

Machine Translated by Google

ከዋክብት፣ ፀሐይ፣ ጨረቃ፣ ዛፎችና አበቦች፣ በአእምሯቸው ወደ ምስጢራቸው ውስጥ እንዲዘፈቁ እና መላው ዓለም በምን ዓይነት ትክክለኛ ሥርዓት እንደሚሽከረከር እንዲገነዘቡ። የትኛውም ሳይንቲስት ያንን ዓለም አጥፍቶ የራሱን ዓለም በራሱ ቦታ ሊገነባ ይችላል? ሳይንቲስቶች ያንን ህይወት፣ ያ ተንቀሳቃሽ አለምን አጥፍተው የሰው ልጅ በራሳቸው ግንባታ አለም፣ በዳቦቻቸው፣ በአሚኖ አሲዶች፣ በሰው ሰራሽ ቪታሚኖቻቸው እና በሰው ሰራሽ ጨውዎቻቸው ያቀርባሉ። እነዚህን መስመሮች ካነበቡ በኋላ ሳይንቲስቶች አሁንም የራሳቸውን እውቀት ከምድር ተፈጥሮ ጥበብ በላይ እንደሚያስቀምጡ ማወቁ ትኩረት የሚስብ ነው።

በተጨማሪም በካውድሪ ላይ የአደገኛ ዕጢዎች ድንገተኛ መጥፋት እጅግ በጣም ብዙ ጉዳዮችን ይዘረዝራል እና በመጨረሻም የሚከተሉትን ድምዳሜዎች አድርጓል (ገጽ 545)

"1. አንዳንድ በጣም ትንሽ የመጀመሪያ ደረጃ ነቀርሳዎች አልፎ አልፎ በትልልቅ ይታያሉ በጡት, በፕሮስቴት እና በማህፀን ውስጥ ያሉ ቁጥሮች. ከእነዚህ ውስጥ ብዙዎቹ አይዳብሩም፣ ለዓመታት ተደብቀው ይቆያሉ ወይም በድንገት ወደ ኋላ ተመልሰው አይመለሱም።

"2. ብዙውን ጊዜ ጊዜያዊ, በደንብ ባደጉ ካንሰሮች መጠን ላይ ለውጦች ብዙ ጊዜ አይታዩም. እነዚህም የሚከሰቱት በአደገኛ ሕዋሳት እና በስትሮማ መጠን ላይ ተጽዕኖ በሚያሳድሩ ብዙ ምክንያቶች ቀዶ ጥገና ምክንያት ነው.

"3. በአደገኛ ዕጢዎች አይነት ላይ የማይታወቁ ለውጦች አልፎ አልፎ ያለምንም ምክንያት ይከሰታሉ.

"4. በመጥፋቱ መዝገብ ላይ በርካታ ምሳሌዎች አሉ በልጆች ላይ ኒውሮብላስቶማ. በአንዳንዶቹ ይህ በማይታወቁ ምክንያቶች የአደገኛ ሴሎች ልዩነት ጋር የተያያዘ ነው.

"5. የካንሰሮች ሙሉ ማገገሚያ ጥቂት የተረጋገጡ ጉዳዮች አሉ ለተሰጠው ህክምና ሊገለጽ የማይችል ተብራርቷል.
በግልጽ ለማየት እንደሚቻለው፣ አንዳንድ አይነት አደገኛ ህዋሶች እጅግ በጣም አልፎ አልፎ በፊዚዮሎጂያዊ ዘዴዎች ቁጥጥር ይደረግባቸዋል።

በታካሚው የአመጋገብ ልማድ ላይ አንዳንድ ዕድለኛ እና የማይታወቅ ለውጥ ካልሆነ ዕጢዎች ድንገተኛ እንደገና መመለስ መንስኤ ምን ሊሆን ይችላል? ለስኬታማው አንድ ዘዴ ብቻ ሊሆን ይችላል

Machine Translated by Google

የካንሰር ህክምና. እብጠቱ በመጀመሪያ የተበላሹ ምግቦችን መከልከል አለበት, ከዚያም በጥሬው በረሃብ እና በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብን በትንሹ በመቀነስ መግደል አለበት. አስፈላጊ ከሆነ, የተለመዱ ሴሎችም, ለተወሰነ ጊዜ በከፊል በረሃብ ሁኔታ ውስጥ ሊቀመጡ ይችላሉ. እብጠቱ ከጠፋ በኋላ በቀላሉ ወደ ቀድሞ ጥንካሬያቸው እንደገና መመለስ ይቻላል.

የበሰለ ምግቦችን የማዘጋጀት ጉልበት እና ወጪ

ከሼር ቆሻሻ በስተቀር ምንም ነገር የለም።

ቀደም ሲል እንዳየነው እውነተኛው ሰው የሚኖረው በጥሬ ምግብ ብቻ ነው። በአለም ላይ የሚበሉ ሁሉም የበሰለ ምግቦች እና መጠጦች ያለ አላማ ጠፍተዋል። በእነሱ ላይ የሚወጣው ገንዘብ በከንቱ ይባክናል. በመጀመሪያ እይታ ይህ አረፍተ ነገር የማይታመን መስሎ ሊታይ ይችላል፣ ግን ቀላል እውነት ነው፣ በራሴ የግል ተሞክሮ ያገኘሁት ማረጋገጫ።

መጀመሪያ ላይ መጨመር እንዳለብን አስበን ነበር የበሰለ ምግብን ፍጆታ ከቀነስንበት መጠን ጋር ተመሳሳይ የሆነ ጥሬ ምግብ መውሰድ፣ ነገር ግን ብዙም ሳይቆይ ተሳስተናል። ምንም እንኳን በመጀመሪያዎቹ ጊዜያት በሰውነት ላይ የሚደርሰውን የማያቋርጥ ኪሳራ ለመመለስ እና የአካል ክፍሎችን በአዲስ ንቁ ሴሎች ማሟያዎችን በማጠናከር ለተፈጥሮ ምግቦች በጣም ብዙ ፍላጎት ነበረው ፣ በኋላ ግን ፍላጎቱ ቀስ በቀስ ቀንሷል።

ልጃችን አናሂት የምትበላው መጠነኛ ምግብም አስገርመን ነበር። እናቷ ቀደም ሲል የተመጣጠነ ምግብ እጥረትን በመፍራት ብዙ እንድትመገብ ታስገድድ ነበር, ነገር ግን ህጻኑ ያለማቋረጥ ይህን ለማድረግ ፈቃደኛ አልሆነም. ቀስ በቀስ ፣ በጥሬው ውስጥ ያሉ ፍራፍሬዎች እና ጥራጥሬዎች እጅግ በጣም ከፍተኛ ጥራት ያላቸው እና በጣም ትንሽ መጠን ያላቸው የሰውነታችንን ፍላጎቶች ሙሉ በሙሉ የሚያረኩ እንደሆኑ ግልፅ ሆነልኝ። ለዚህም ነው ጥሬ የሚበላ ልጅ ከፈለገው በላይ እንዲበላ መገደድ የለበትም። አንድ ሰው በቴምር ወይም በለውዝ ቀን ለወራት ሲተዳደር ስንሰማ ተረት አይደለም።

የበሰሉ ተመጋቢዎች በቃሉ ሙሉ ትርጉም ውስጥ ምንም ዓይነት ምግብ ስለሌላቸው ራሳቸውን በበሰሉ የበሰለ ምግቦች ላይ መልሰው ማየት ይችላሉ።

Machine Translated by Google

የሣር ዝርያ ያላቸው እንስሳት በተራው ከፍተኛ መጠን ያለው ሣር ይበላሉ ፣ በውስጡ ያሉት ትክክለኛ ንጥረ ነገሮች በተበታተነ ሁኔታ እና በጣም ትንሽ በሆነ መጠን ውስጥ ናቸው.

እነዚያ እንስሳት በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ የጅምላ ጭጋጋማ አንጀታቸውን ባዶ ያደርጋሉ፣ መደበኛው ጥሬ-በላ ሰው ግን በቀን አንድ እንቅስቃሴ ብቻ እንደሚያስፈልገው ይሰማዋል። ከመጠን በላይ የሆድ መነፋት፣ ያልተፈጨ የፍራፍሬ ቅሪት በሰገራ ውስጥ መኖሩ እና በቀን ከአንድ ጊዜ በላይ ወደ ሰገራ የመሄድ ፍላጎት ከመጠን በላይ መብላት ምልክቶች ናቸው ፣ይህም መካከለኛ ጥሬ-በላው በእርግጠኝነት መወገድ አለበት። በመደበኛነት የምመገበው የፍራፍሬ ብዛት ፍራፍሬ በሚወደው ማንኛውም የበሰለ ተመጋቢ ከሚበላው አይበልጥም። በዚህ ላይ በቀን አንድ ሰሃን የበቆሎ ሰላጣ እጨምራለሁ, ይህም በተፈጥሮ ምግቦች በቂ እጥረት ምክንያት በሁሉም የበሰለ ተመጋቢዎች ውስጥ ያለውን የአመጋገብ ክፍተት ለመዝጋት ያገለግላል. በዚህ ቀላል ታሪፍ ውስጥ ቀደም ብዬ ለወሰድኳቸው የተበላሹ ምግቦች በእርግጥ ምንም ቦታ የለም።

መላው ዓለም በድንገት ወደ አእምሮው ቢመጣ እና የተፈጥሮ የአመጋገብ ህጎችን ቢቀበል ምስሉ ምን ሊሆን ይችላል? ምንም እንኳን የፍራፍሬ ምርት አሁን ባለበት ደረጃ ቢቆይም ፣ ለእያንዳንዱ ሰው በቀን አንድ ሰሃን የአትክልት ወይም የበቆሎ ሰላጣ ከፈቀደ እና የአለምን የምግብ ፍላጎት በተሟላ ሁኔታ ካሟላ ፣ ያልተፈለገ ትርፍ ከእንስሳት ምግቦች ሁሉ ይቀራል ። ስኳር, ሻይ, ቡና, ኮኮዋ, አልኮሆል እና አልኮሆል ያልሆኑ መጠጦች, ትምባሆ, ማርጋሪን, እንዲሁም ከፍተኛው የጥራጥሬ እና ጥራጥሬዎች ክፍል ዛሬ ጥቅም ላይ ይውላል.

ከሁሉም በላይ, ይህ ሁሉ የተበላሸ ምግብ ምን እንደሚሆን አሁን እንመልከት በአሁኑ ጊዜ በዓለም ላይ የሚበላው. በእውነቱ, በሦስት መንገዶች ይወገዳል.

1.Owing ልዩ ሕዋሳት ማሟያ ውስጥ ጉድለት, የ
እውነተኛ ሰው የአካል ክፍሎቹን እና ስርአቶቹን አነስተኛውን ብዛት ለመጠበቅ ከበሰለ ምግብ የተፈጠሩ የተወሰኑ ጥገኛ ህዋሶች መኖራቸውን መታገስ አለበት።

2. እጅግ በጣም ብዙ የተበላሸ ምግብ በሃሰተኛው ሰው ይበላል.

Machine Translated by Google

3.ምንም ይሁን ምን ግለሰቡ አንድ አካልን ብቻ ያቀፈ ወይም የሁለት አካላት ጥምር ቢሆንም (በአንፃራዊው ቀጭንነት ወይም ግትርነት እንደሚታየው) በሱስ እና በሱስ ወደ ኦርጋኒክ ውስጥ የሚገቡት ከመጠን በላይ የሆነ የምግብ ክፍል. ከሴሎች የመዋሃድ አቅም በላይ የሆነው በቀላሉ ይቃጠላል እና በተለያዩ ቻናሎች ከሰውነት ይወጣል። በዚህ ምክንያት የሚባክነው የምግብ መጠን ከጠቅላላው የምግብ ፍጆታ ውስጥ ከፍተኛውን ድርሻ ይይዛል።

የጥያቄው በጣም አሳዛኝ ገጽታ ልዩ ህዋሶች ከተፈጥሯዊ ንጥረ-ምግቦች የሚያገኙትን ጉልበት ብዙ የሚያሳልፉት የሃሰተኛውን ሰው ምግቦች ለማፍረስ, ወደ ደም ውስጥ ለመምጠጥ, ለስላሳ አሠራር ለማረጋገጥ ነው. የምግብ መፍጫ አካላት እና የበሰለ ምግቦችን ጎጂ ውጤቶች ከሰውነት ለማስወጣት. ለምሳሌ, ቀኑን ሙሉ ያለማቋረጥ ሲሰሩ, ንቁ የሆኑት ሴሎች ትንሽ እረፍት የማግኘት መብት አላቸው; ይልቁንም በሃሰተኛው ሰው በስግብግብነት ወደ ሰውነት ውስጥ የሚገቡትን ተጨማሪ ካሎሪዎችን ከሰውነት ለማስወጣት እስከ ዕረፍት ድረስ በአልጋ ላይ የመተኛት ግዴታ አለባቸው ።

ቀደም ባሉት ጊዜያት ሆዳምነት እና የስጋ ሱሰኛ በሆነ መልኩ ይሰጠኝ ነበር። በዚህም ምክንያት በሕይወቴ ሙሉ በእንቅልፍ እጦት ተሠቃየሁ። ከእኩለ ሌሊት በፊት ተኝቼ ወይም አንድ ጊዜ በማለዳ ከእንቅልፌ የነቃሁበትን ጊዜ አላስታውስም። እኔ እስከ ጠዋቱ ሦስትና አራት ሰዓት ድረስ ነቅቼ ስምንትና ዘጠኝ ላይ በከባድ ጭንቅላቴ እነሳ ነበር። እንደ እድል ሆኖ፣ ጥሬ-መብላትን ከተቀበልኩ በኋላ እንቅልፍ ማጣት ሙሉ በሙሉ ጠፋ፣ ነገር ግን ምሽት ላይ ትልቅ እራት ለመብላት ከሞከርኩ እስከ ንጋት ድረስ ንቁ የመሆን ግዴታ አለብኝ። አናሂት ከ 2 ዓመቷ ጀምሮ በሌሊት ተነስታ አታውቅም።

በበሰለ ምግቦች ውስጥ የሚገኙት ቪታሚኖች እና ጨዎች ሐሰት, የሞቱ, ሚዛናዊ ያልሆኑ እና ጎጂ ናቸው. የበሰለ ምግቦች ከተሰበሩ የግንባታ እቃዎች እና የተሳሳተ ነዳጅ በስተቀር ምንም አይደሉም; ከእንደዚህ ዓይነት የግንባታ ቁሳቁሶች የተሠሩት የማይጠቅሙ ሴሎች በተለመደው ሴሎች ላይ የማይፈለጉ ሸክሞች ናቸው. ከእንደዚህ ዓይነት ነዳጅ የሚገኘው ሙቀት ከመጠን በላይ እና ጎጂ ነው, ከእሱ የሚመነጨው ኃይል (ሞቲቭ ኢነርጂ) ከመጠን በላይ እና ዋጋ ቢስ ነው. ይህ ኢነርጂ የፋብሪካውን ሞተሮች ከስራ ሰዓቱ ውጭ ያለ አላማ እንዲንቀሳቀስ ያደርገዋል። ልብን በተለመደው ፍጥነት በእጥፍ እንዲሠራ ያስገድዳል; ነው።

Machine Translated by Google

የቀረውን ይረብሸዋል ፣ የፋብሪካው ሁሉ አስፈላጊ ዘዴዎች በጣም የሚያስፈልጋቸው ፣ ይልቁንም ያደክሟቸዋል እና በከንቱ ያደክሟቸዋል። እንቅልፍ ማጣት የጎጂ ውጤቶቹ አንዱ ምሳሌ ነው።

ያልተማከሩ ዶክተሮች ውፍረትን ለመቀነስ ዘዴዎችን ሲያዘጋጁ ምን ይከሰታል? በየእለቱ በሚመገቡት ምግብ ላይ ሁሉን አቀፍ እገዳን አቅደዋል፣ በዚህ ምክንያት የተከለከሉ ምግቦች ዝርዝሮቻቸው እንደ ዋልነት፣ ለውዝ፣ ዘቢብ፣ ቴምር፣ በለስ፣ ሙዝ የመሳሰሉ አስፈላጊ እና በጣም ጠቃሚ የአመጋገብ መጣጥፎችን ያካትታሉ። በሌላ አነጋገር በህክምና ላይ ያለ ሰውን የበለጠ ለማዳከም እና ለማዳከም በሚከፈል ዋጋ ክብደትን ይቀንሳሉ እና ጤናውን በእጅጉ ይጎዳሉ። እንዲህ ባሉ ሁኔታዎች ውስጥ፣ የተበላሹ ምግቦችን በመቀነስ ሐሰተኛው ሰው ከመጠን በላይ የሆነ ነዳጁን ብቻ ያጠፋል፣ በተፈጥሯዊ ምግቦች መገደብ ግን መደበኛ ህዋሶች በጣም አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን ያጣሉ ። ከዚያ በኋላ, ሐሰተኛው ሰው በእሱ ቦታ ጸንቶ ሲቆይ, እውነተኛው ሰው ግን የበለጠ ደካማ ነው.

የተገደበ ውጤትን ከሚያሳዩ በጣም አስደሳች ምሳሌ ጋር እንገናኛለን። በካንሰር ጥናት ወቅት አመጋገብ. Cowdry ይህን ጥያቄ በመወያየት ላይ እንዲህ ይላል: "ይህ ግልጽ ነው, የጡት ካንሰር ክስተት ቅነሳ, የአመጋገብ ገደቦች ጋር አመጡ, አይጥ ውስጥ እንቁላል እንቅስቃሴ ቀንሷል ጋር የተያያዘ ነው" (op. cit. ገጽ. 398). ከዚህ በላይ ምን እንፈልጋለን? በዚህ ምክንያት የጡት ካንሰር መንስኤ ተገኝቷል. አሁን ዶክተሮች በሴቶች ላይ ከጡት እጢ ካንሰር ሙሉ በሙሉ ለማዳን የእንቁላል እንቅስቃሴን ሙሉ በሙሉ ማቆም አለባቸው.

ግን በእርግጥ ምን እንደሚፈጠር በጣም ቀላል የሆነ ማብራሪያ አለ. የማሰብ ችሎታ የሌለው የካሎሪ መጠን ገደብ በሰውነት ላይ ሁለት ተቃራኒ ውጤቶች አሉት። በአንድ በኩል የተበላሹ ምግቦችን መጠቀም የተከለከለው የካንሰር መፈጠርን የሚገታ ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ የተፈጥሮ ምግቦችን መመገብ የእንቁላልን መደበኛ እንቅስቃሴ ያደናቅፋል።

የሕክምና ሳይንስ እንደዚህ ባሉ አሳዛኝ ተቃርኖዎች የተሞላ ነው። መቼ ሀ አንዳንድ በሽታዎች ከተፈጥሮ ውጭ የሆኑ ምግቦችን ወደ ጎጂ ጅረቶች ይስባሉ, የታካሚው አካል ከሌላ በሽታ የመከላከል አቅምን ያገኛል. ለምሳሌ በስኳር በሽታ የሚሠቃዩ ሰዎች.

Machine Translated by Google

arteriosclerosis እና አንዳንድ ተላላፊ በሽታዎች ለካንሰር የተጋለጡ ናቸው. ካንሰርን ለመከላከል ተጠርጥረው ሰዎችን ለተለያዩ ተህዋሲያን ተጽእኖ እንዲያጋልጡ እብድ ሙከራዎች ተደርገዋል።
በክትባት ወቅት መለስተኛ የበሽታ ዓይነቶችን በማነሳሳት ህፃናት በኋላ ላይ ከከባድ ጥቃቶች ሲጠበቁ ተመሳሳይ ነገር በትንሽ መጠን ይከናወናል. ወንዶች የልጆቻቸውን ጤንነት በተፈጥሮ ህግ ለመጠበቅ በወሰኑበት ቅጽበት, እንደዚህ አይነት ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ እርምጃዎች አላስፈላጊ ይሆናሉ, ንጹሃን ህጻናት ከአደገኛ ክትባቶች ነፃ ይሆናሉ እና ክትባቱ ወደ ታሪክ ውስጥ ይገባል.

ሙከራዎች እንደሚያሳዩት ሐሰተኛው ሰው ከተጠራ በኋላ
መኖር, ከፊል የአመጋገብ ገደቦች እድገቱን ማረጋገጥ አይችሉም. በምግብ እቃዎች ላይ ከ10-15 በመቶ መበላሸት እንኳን እንኳን በህይወት ለመቆየት በቂ ነው። አስተዋይ ሰው ለዚያ ጭራቅ አንዲት እህል ምግብ ከመስጠት መጠንቀቅ አለበት። የእግሬን መገጣጠሚያዎች ከ gouty concretions ሙሉ በሙሉ አጽድቻለሁ፣ ነገር ግን በማንኛውም ጊዜ ስጋ የመብላት እድል ካገኘሁ ከጥቂት ሰዓታት በኋላ የመዶሻ ምት ዩሪክ አሲድ ወደ ትላልቅ ጣቶቼ መገጣጠሚያዎች ውስጥ መግባቱን ያሳውቁኛል። በጥሬ መብላት ላይ ባደረግሁት ጥናት በመጀመሪያዎቹ ዓመታት እነዚህን ሙከራዎች ብዙ ጊዜ እጠቀም ነበር።

በግልጽ ለማየት እንደሚቻለው ከዩሪክ አሲድ የተጸዳዱ ቦታዎች አሁንም ባዶ ናቸው እና ወደ እነሱ የሚወስዱት መንገዶች ሰፊ ክፍት ናቸው. አንድ ቁራሽ ሥጋ ወደ ሰውነት ውስጥ እንደገባ ወዲያውኑ ወደ ዩሪክ አሲድ ይቀየራል, ከዚያም የተሾመበትን ቦታ ለመያዝ ይቸኩላል.

የሐሰተኛው ሰው ሴሎችም እንዲሁ በቀላሉ አያፈገፍጉም። ይዋሻሉ።
በድብቅ, ግማሽ - የሞተ, ግን የሚጠብቀው. መነቃቃት እና መባዛት ሲጀምሩ የተበላሸ ምግብ አንድ ቁራጭ አይደርስባቸውም።
የሰውነት ክብደት ቁጥጥር ሙሉ ለሙሉ ለተፈጥሮ ምግቦች መሰጠት አለበት. ከመጠን በላይ ማቅለጥ ለጤናዎ ጥሩ እንዳልሆነ የሚጠቁም ሰው, በመሠረቱ, የሰውነትዎን ውፍረት ለመጠበቅ በደርዘን የሚቆጠሩ ኪሎ ግራም የታመሙ እና ጥገኛ ህዋሶችን እንዲንከባከቡ እና እንዲመገቡ ይመክራል. በተመሳሳይ ጊዜ የውሸት ሰውን ከመግደል ጋር, ተፈጥሯዊ አመጋገብ, ቀስ በቀስ ግን በእርግጠኝነት, የእውነተኛውን ሰው ክብደት በተፈጥሮ ወደ ሚፈለገው መደበኛ ደረጃ ይጨምራል.

Machine Translated by Google

እነዚያን የማይጠቅሙ የሥጋ ስብስቦችን ካስወገደ በኋላ ቀድሞ ሰውነቱን ከ40-50 ኪሎ ግራም የታመሙ ሕዋሶችን ጭኖ አንድ እርምጃ ሳይታገዝ አንድ እርምጃ መውጣት ያልቻለው አሁን ፀጉሩን ሳይገለብጥ ተራራ ላይ ይሮጣል። እንዲህ ዓይነቱ ሰው በፍጥነት ክብደቱ ስለሚቀንስ መጨነቅ የለበትም; በተቃራኒው ሊደሰትበት ይገባል. አስተዋይ ሰው በሰውነቱ ላይ አንድ ፍሬ የማይጠቅም ሥጋ መታገስ የለበትም። ባጭሩ ሁሉም ሰው በመጨረሻ ሊገነዘበው የሚገባው እያንዳንዱን ቁራሽ የበሰለ ምግብ ወደ ሰውነቱ በማስገባት ሐሰተኛውን ፣ የማይጸጸት ጠላቱን ፣ ጨካኙን ፈፃሚውን ይመግበዋል ። ሁሉንም የሚታወቁ እና የማይታወቁ በሽታዎችን ይደግፋል; ለራሱ ሞት መንገድ ጠርጓል።

የበሰለ ተመጋቢ አስተያየት ጥሩ ጤንነትን ለመጠበቅ ጥሩ ምግብ መመገብ አለበት. በእሱ አመለካከት ባዶ ሆድ ማለት የተራበ አካል ማለት ነው. ሆዱ የሞላ ሰው በእውነት በሽተኛ መሆኑን አያውቅም። ሆዱ ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑትን ምግቦች በተገቢው ጊዜ ማስወጣት አስቸጋሪ ነው. በሌላ በኩል ጥሬ-በላው ሆድ ሁል ጊዜ ባዶ ነው ወይም በማንኛውም ጊዜ በጣም ቀላል ስለሆነ እዚያ ምንም ነገር መኖሩን አይሰማውም. የአንጀት ሙላት ይሰማዋል, ምክንያቱም የበላው ምግብ ወዲያውኑ ስለሚተላለፍ ነው. ከመጠን በላይ ምግብ እንኳን ለረጅም ጊዜ በሆዱ ውስጥ አይተኛም; በፍጥነት ወደ አንጀት ውስጥ ያልፋል እና ተፈጭቶ ወይም ሳይፈጭ በሰውነት ላይ ትንሽ ጉዳት ሳያስከትል ከሰውነት ይወጣል.

ስለዚህ በጥሬው ሆድ ውስጥ ምንም ዓይነት ጋዞች አይፈጠሩም-በላተኛ ። ከመጠን በላይ የሆነ ምግብ ከተበላ, ጋዞች በአንጀት ውስጥ ሊፈጠሩ ይችላሉ, ነገር ግን በተለመደው መንገድ ሰውነታቸውን ለቀው ይወጣሉ. ጥሬ-በላተኛው ከጥቂት ወራት መታቀብ በኋላ ጥሩ እራት ለመብላት ሲሞክር በሁለቱ የአመጋገብ ስርዓቶች መካከል ያለውን ልዩነት የበለጠ በግልጽ ይመለከታል። ያኔ ነው እንዴት እንደዚህ ታማሚ እና አሳዛኝ ህልውና ላይ እንደጎተተ እና ያንን አስጸያፊ የህይወት ዘይቤ እንደ መደበኛ ሊቆጥረው የቻለው።

የበሰለ-በላተኛው መድሃኒት ሙሉ በሙሉ ነው።
የተሳሳተ ሳይንስ

Machine Translated by Google

እንዳየነው በሽታዎች ወደ መፈጠር የሚመጡት የሰው ፋብሪካው ዋነኛ ጥሬ ዕቃዎች በመበተን ነው። ስለዚህ ጤናን መልሶ ማግኘት የሚቻለው የእነዚህ ቁሳቁሶች ትክክለኛነት ከተመለሰ ብቻ ነው. ግን የዘመናዊው የሕክምና ሳይንስ አጠቃላይ እንቅስቃሴ መሠረት ምንድን ነው? ዶክተሮች በትክክል የሚያደርጉት ምንድን ነው? በተበላሹ ምግቦች፣ አርቲፊሻል ቪታሚኖች፣ ጨዎች፣ ሆርሞኖች እና በርካታ መርዛማ ውህዶች አማካኝነት ያንን ታማኝነት ለመመለስ ከንቱ ሙከራ ያደርጋሉ። የተፈጥሮ ጥሬ ዕቃዎች መበታተን ውጤት.

የሰው ልጅ ሁሉ በአስፈሪ ድንቁርና ውስጥ ይኖራል። በሚለው አስተያየት የበሰለ ተመጋቢዎች፣ የበሰሉ ነገሮችን መጠቀም በጣም ተፈጥሯዊ ነገር ነው፣ በተፈጥሮ ህግ መመገብ ግን ሙከራ ነው፣ እና በዚያ ላይ አደገኛ ሙከራ ነው። እንደ እውነቱ ከሆነ, ወንዶች በተፈጥሮ የተገነባውን የተጠናቀቀ ሚዛን ሳያውቁ አጥፍተዋል, እና ለብዙ ሺህ አመታት አዲስ ሚዛን, የራሳቸውን ሚዛን ለማግኘት, የበሰለ ምግቦችን, አርቲፊሻል ዝግጅቶችን እና መርዛማ ንጥረ ነገሮችን በመጠቀም ስሜት የሌላቸው ሙከራዎችን ሲያደርጉ ቆይተዋል. የእነዚህ ሙከራዎች ፈጣን ውጤቶች ዛሬ በዓለም ላይ ተስፋፍተው ያሉ በርካታ በሽታዎች ናቸው።

ሰዎች ጥሬ መብላትን እንዲወስዱ ስጋብዝ አዲስ ሙከራ አላደርግም። በተቃራኒው፣ ሁሌም በሂደት ላይ ያሉትን የማይረባ ሙከራዎች እንዲያቆሙ እና ወደ ተፈጥሯዊው የህይወት መንገድ እንዲመለሱ አሳስባቸዋለሁ።

ስለዚህ፣ ከአእምሮ አእምሮ ጠፍቶ ካልሆነ፣ አንባቢው ያንን “አዲስ ሙከራ” ሌሎች እስኪያደርጉት መጠበቅ እና ውጤቱን ማሳወቅ የለበትም። ወዲያውኑ አደገኛ ሙከራዎችን ማቆም እና ወደ መደበኛው የህይወት መንገድ መዞር አለበት.

የእነዚያ ሁሉ ሙከራዎች የመጨረሻ ምርቶች፣ ዋናዎቹ የ
የሰው የምርምር ላቦራቶሪዎች ሳይንቲስቶች ዓለምን ለመመገብ የሚመኙባቸው እንክብሎች እና ዱቄቶች ሲሆኑ፣ የተፈጥሮ ላቦራቶሪ ድንቅ ስራዎች ስንዴ፣ ዋልነት እና አፕል ናቸው። በእነዚህ በሁለቱ መካከል ሁላችንም ምርጫ ማድረግ አለብን። ሁሉም የበሰለ ምግቦች ሰው ሰራሽ ንጥረ ነገሮች ናቸው

Machine Translated by Google

ከተፈጥሯዊ ባህሪያቸው የተነፈጉ. በሰፊው የሚተዋወቁት የቪታሚን ታብሌቶች እና የምግብ ተዋጽኦዎች ያህል ብዙ የአመጋገብ ዋጋ አላቸው።

ብዙ ዓይነት ሕያዋን ፍጥረታት አሉ፣ ሐኪምም፣ ሆስፒታሎችም፣ ፋርማሲዎችም የላቸውም፣ ነገር ግን በሰው ልጅ እንክብካቤ ሥር ካሉት በስተቀር፣ በሕመም ሳይሸነፉ ይኖራሉ እናም ትክክለኛውን የሕይወት ዘመናቸውን ከሥጋዊነታቸው ጋር ይመሳሰላሉ ሕገ-መንግሥቶች, ከጥቂት ቀናት እስከ በመቶዎች የሚቆጠሩ ዓመታት ይለያያሉ. የሰው ልጅ ፍጹም በሆነው የአካሉ መዋቅር ምክንያት በዚህች ምድር ላይ ካሉ ፍጥረታት ሁሉ የበለጠ ረጅም እና ጤናማ ዕድሜን ማግኘት ይኖርበታል። ሙሉ በሙሉ ጥሬ መብላት በማይኖርበት ጊዜ እንኳን፣ ከፍተኛ የምግብ ሽቀጦችን መበላሸት በማይቻልበት ሁኔታ ውስጥ በመኖር ብቻ ከ150-180 ዓመት ዕድሜ ላይ ሊደርሱ የሚችሉ ወንዶች ተመዝግበው ይገኛሉ። ብዙ ሰዎች የሚኖሩት ጥቂት መሆናቸው በአኗኗራቸው ላይ የሆነ ችግር እንዳለ ግልጽ ማሳያ ነው እንስሳት በአብዛኛው የሚመገቡት በአረንጓዴ ቅጠሎች እና የእፅዋት ግንድ ነው። የሰው ልጅ በእጃቸው በጣም ጠቃሚ እና ከፍተኛ ጥራት ያላቸው ንጥረ ነገሮች አሉት, በቅጠሎች እና በቆርቆሮዎች, የዛን ተክሎች ግንድ እና ቅርንጫፎች በማለፍ, በዘራቸው እና በፍሬያቸው ውስጥ አንድ ላይ ተሰባስበው.

ባዮሎጂስቶች ከትክክለኛው መንገድ ማፈንገጣቸውን እና ምርመራቸውን በተሳሳተ አቅጣጫ እያደረጉ መሆናቸውን የሚያምኑበት ጊዜ ደርሷል። በተፈጥሮ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ላይ የሚደርሰውን ኪሳራ በሰው ሠራሽ ዝግጅቶች ማካካስ እንደማይቻል መናዘዝ አለባቸው ። መርዞች የተለያዩ የአካል ክፍሎችን ብልሽት ወደነበረበት ለመመለስ አቅም እንደሌላቸው; የአካል ክፍሎቻችን እና እጢችን የማይነጣጠሉ የሰውነታችን ክፍሎች በመሆናቸው መቆራረጥና መወገድ የለባቸውም። ዛሬ, የሰው አካልን ከሁሉም በሽታዎች ውጤታማ በሆነ እና በማጠቃለያ የማዳን በጣም ቀላል እና ቀላል ዘዴን አሳያቸዋለሁ. ተፈጥሯዊ ያልሆኑ ምግቦችን በማቅረብ እና በጤናማ እና ልዩ በሆኑ ህዋሶች በመተካት የታመሙ እና የማይጠቅሙ የሰውነት ህዋሶች መጥፋት ነው። የክርክርዎቼ ትክክለኛነት ሙሉ በሙሉ እርግጠኛ ለመሆን፣ ለጥቂት ወራት የጉልበት ሥራ ብቻ ያስፈልጋቸዋል።

Machine Translated by Google

የዶክተሮች እና የባዮሎጂስቶች ዓላማ ምን መሆን አለበት ፣ ካልሆነ ነፃ ማውጣት
የሰው ልጅ ከበሽታ? ወደ ግብ ለመድረስ ጥሬ መብላት ነው.

ለማየት እንደሚፈልጉ ወዲያውኑ ማወጅ አለባቸው
ከበሽታ ነፃ የሆነ ዓለም። የራሳቸው ስሌት በተፈጥሮ ከተሰራው ስሌት የበለጠ ትክክለኛ
መሆኑን ካረጋገጡ እና በአለም ላይ ያሉ ጥሬ ተመጋቢዎች ጤንነታቸውን ከማዳን ይልቅ
በበሽታ መያዛቸውን ካረጋገጡ ወዲያውኑ ከመጽሃፎቼ ጋር በመተባበር ከመድረኩ ጡረታ
እወጣለሁ እና ከዚያ በኋላ ዝም በል ። አለበለዚያ የሆስፒታሎችን እና የፋርማሲዎችን በሮች
ለመክፈት ሲሉ ብቻ የሰው ልጅ በሽታን እንዲቋቋም ማስገደድ አይችሉም።

ከአሁን በኋላ ከሚለው ሀሳብ ጋር እራሳቸውን ማስታረቅ አለባቸው
የበሰለ ምግቦችን ማዘጋጀት እና ምክሮቻቸው በአጠቃላይ በሰው ልጆች ላይ እንደ
ወንጀሎች ይቆጠራሉ, እና "ህክምናዎች" በመርዝ አማካኝነት እንደ የበሰለ የመብላት
ዘመን አስማት ናቸው. ጥበበኛ እና ሰብአዊ ዶክተሮች እነዚያን ምክሮች ወዲያውኑ ያቆሙ
እና ሰዎች ለተፈጥሮ ህግ እንዲገዙ ይጋብዛሉ። በልቡ ውስጥ የቀረው የህሊና ብልጭታ
ያለው ዶክተር የመርዛማ ንጥረ ነገሮችን እና አርቲፊሻል ቪታሚኖችን ስም ሲጽፍ
ይንቀጠቀጣል እና የበሰሉ ምግቦችን ስም ሲጠራ ከንፈሩ ይንቀጠቀጣል። የእነሱ ተግባር
በንፁህን ላይ የሞት ፍርድ ከማስተላለፍ ጋር እኩል ነው። ይህ በሁሉም ወላጆችም
ይሁን.

ምናልባት አንዳንድ አንባቢዎቼ የአጻጻፍ ቃሌን ላይወዱት ይችላሉ። ውስጥ
የኔ አገላለጾች የበለጠ ሳይንሳዊ (ለአብዛኛዎቹ ሰዎች ሊረዱት በማይችሉት በላቲን
ቃላት የተጌጡ)፣ የበለጠ አስታራቂ (ቅሬታ ሰጪ)፣ የበለጠ ከባድ (ግብዝነት)፣ የበለጠ
አደራዳሪ (ስሕተት የለሽ)፣ የበለጠ ጨዋ (ውሸታም) እና የበለጠ ዘዴኛ (አሽናፊ)
ቢሆኑ ይመረጣል።). እኔ ግን ቆራጥ፣ ቅን እና ደፋር መሆንን እመርጣለሁ። አለምን ሁሉ
በእኔ ላይ ባገኝም እንደዛ እሆናለሁ። ሁሉም አስተዋይ ሰዎች እንደሚደግፉኝ እና
በመጪው ትውልድ እንደሚጸድቁኝ ሙሉ እምነት አለኝ።

እኔ የዶሮ ሾርባ ያለውን ምክር ከግምት ጊዜ, ያለውን አስኳል
እንቁላሉ፣የተጠበሰ ጉበት ወይም የተጋገረ ፍራፍሬ ለዋጋ ላልሆኑ፣ እና በተለይም
ለትንንሽ ልጆች፣ የወንጀል ድርጊት፣ የስም ማጥፋት ክስ እየሰነዘርኩ አይደለም። አይደለም

Machine Translated by Google

በተፈጥሮ የተመጣጠነ ምግብ በመታገዝ በሞት ዳር ላይ የቆመውን በሽተኛውን የደም ስሮች ከማንጻት ይልቅ የልቡን ጡንቻዎች በማጠንከር እና በመስጠት እነዚያን የሕክምና ሥራዎች ሁሉ እንደ አስማት አድርጌ ስቆጥር በእውነት ላይ እበድላለሁ? አዲስ ረጅም ዕድሜ ይኖሩታል ፣ መርከቦቹን በመርዛማ ብስጭት ያስፋፉታል ፣ የልብን ተግባራት “በጅራፍ ጅራፍ” ያበረታታሉ ፣ የደም መጠንን በደም በመለገስ ወይም በመበላሸት እና በሰው ሰራሽ ዘዴዎች ይቀንሳሉ ። በርቸር-ቤነር እና ሌሎች በጣም ብዙ ህሊናዊ ሳይንቲስቶችም እንደ ጥንቆላ፣ ማታለል እና ማጭበርበር አድርገው ይመለከቱታል።

በእርግጠኛነት በራሴ ላይ ተመርኩጬ ልኩን የማያውቅ ጥፋተኛ አይደለሁም። ግላዊ ፣ እጅግ በጣም ውስን ዘዴዎች ፣ ከባድ ምርመራዎችን አደርጋለሁ ፣ ከዚያም በግኝቶቼ መሠረት ፣ ሳይቶሎጂስቶች በተፈጥሮ ምግቦች ውስጥ በሺዎች የሚቆጠሩ አልሚ ንጥረ ነገሮችን በመጀመሪያ ሲያቃጥሉ እና ህዋሶችን ለከፍተኛ ውድቀት ሲዳርጉ እና ከዚያም በከንቱ ሲያባክኑ በእብደት ጥፋተኛ መሆናቸውን አውጃለሁ። በሚሊዮን የሚቆጠር የህዝብ ገንዘብ ነጠላ ሰው ሰራሽ ንጥረ ነገር በማግኘታቸው የጠፉ መካኒሻቸውን እና ተግባሮቻቸውን ወደ እነዚያ ሴሎች ለመመለስ በከንቱ ይሞክራሉ።

ሁለቱን ቆንጆ ልጆቼን አሳልፌ የሰጠኋቸውን ዶክተር እንደ ምሳሌ እንውሰድ። በመጀመሪያ ደረጃ የምግብ መፈጨትን ለመርዳት እና ጥንካሬያቸውን ለማስጠበቅ በሚል ሰበብ ጥሬ ፍራፍሬን ከልክሎ በምትኩ ኮምፖስ እና "የተመጣጠነ ምግቦችን" መክሯል. በኋላም እንደ ወባ ባሉ ምክሮች ምክንያት የሚከሰቱትን የራስ-ስካር እና ራስ-ሰር ኢንፌክሽኖች በተመለከተ አስፈሪ የኩዊን መጠን እና አሁንም በኋላ ስፍር ቁጥር የሌላቸው ምርመራዎችን እና ሙከራዎችን ፣ እጅግ በጣም ጥብቅ የሆነውን “አመጋገብን” እና እጅግ በጣም ብዙ የተለያዩ መድኃኒቶችን ያዝዛል። ዘመናዊ አንቲባዮቲኮች ልጆቹን የመጨረሻውን የኃይል ክምችት አሳጥቷቸዋል. እንዲህ ዓይነቱ ዶክተር ሁሉንም ነገር ሳያውቅ ቢፈጽምም እጅግ በጣም አስጸያፊ ወንጀል ጥፋተኛ ነበር. አሁን፣ በሌሎች ልጆች ላይ ያንኑ ጥፋት እንዳይደግም፣ ጥፋቱን ወደ ቤቱ አምጥተን እጅግ አሰቃቂ ወንጀል የፈጸመ መሆኑን እንዲገነዘብ ማድረግ አለብን። መድሃኒቱ ከሆነ

Machine Translated by Google

ልጆቼ በ 14 ዓመታት ውስጥ በትክክል ጥቅም ላይ ውለዋል ፣ አንድ ሙሉ ሰራዊት ሙሉ በሙሉ ይጠፋል።

አቀማመጡ ዛሬ ብዙ ወይም ያነሰ ተመሳሳይ ነው. በዚህ የሳይንስ ዘመን እናቶቻቸው ሩዝ፣ ሥጋ፣ እንቁላል፣ ዳቦ፣ ማር፣ ቅቤ እና መጋገሪያ እንዲበሉ የሚያስገድዷቸው ብዙ ደካሞች፣ ደካማ ልጆች አሁንም አይቻለሁ። ሙዝ "የማይፈጭ መሆን"፣ ቼሪ እና ወይን ለ"ተቅማጥ መፈጠር"፣ በቅሎ እና ሐብሐብ "ለሙቀት መጨመር"። ይህን አስከፊ ሁኔታ በግዴለሽነት እንዴት መታገስ እችላለሁ?

የሰው አካል አወቃቀር ምን ያህል ውስብስብ እንደሆነ ሁሉም ሰው ያውቃል. የበቆሎ እህል በትክክል አንድ አይነት ውስብስብ መዋቅር አለው. ያበቅልን ስናደርገው መናገርና መራመድ ካልቻለ በቀር እንደ ሰው የሚኖርና የሚተነፍሰው የነቃና የበለጸገ አካል ይሆናል።
ለሁሉም ትላልቅ እና ትናንሽ የሰውነታችን ክፍሎች መደበኛ ሥራ በጣም አስፈላጊ የሆኑት በሺዎች የሚቆጠሩ ንጥረ ነገሮች በሚፈለገው መጠን እና በጣም ትክክለኛ በሆነ ስሌት ውስጥ ይከማቻሉ። ሕያው የሆነውን ስንዴ ወደ ዳቦ ስንለውጥ በውስጡ ያሉትን ንጥረ ነገሮች በሙሉ እናጠፋለን አመድ : የሞተውን ስታርች እና ስኳር. እነዚያን አመድ እውነተኛ ምግቦች እንደሆኑ ስታስብ እናት ማለት ለልጇ ትሰጣለች ነገር ግን ሕያው የሆነውን ስንዴ ልትሰጠው ፈራች።

በተመሳሳይ፣ በአለም ላይ ያሉ ሁሉም የበሰሉ ምግቦች፣ አጭር እይታ የሌላቸው ሰዎች እንደ ጥሩ ምግብነት የሚቆጥሩት፣ ከቆሻሻ ጠረን እና ከፍተኛ ቅመም ያለው አመድ እንጂ ሌላ አይደሉም። በባዮሎጂስቶች የተገኙት ቪታሚኖች እና ስሌቶች ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ፣ ህይወት የሌላቸው ነገሮች ናቸው።

ህያው የአትክልት ሕዋስ እንደበሰለ, አመጋገብን ያቆማል; ከተፈጥሯዊ ሁኔታው ወጥቶ ወደ ሰው ሰራሽነት ይለወጣል. አንዲት እናት ለትንንሽ ልጇ የመጀመሪያ ዳቦ፣ የደረቀ ወተት ወይም ሌላ የበሰለ ነገር ስትሰጣት፣ በልጇ ላይ እጅግ ርህራሄ የለሽ እና ኢሰብአዊ ሙከራዎችን ለማድረግ እነዚያን ሰው ሰራሽ ንጥረ ነገሮች መጠቀም ትጀምራለች።

የሕክምና ሳይንስ መሠረታዊ ስህተት በአስከፊው አጭር የማየት ችሎታ ላይ ነው. እንደ ኮውድሪ ያሉ እንደዚህ ያሉ ታዋቂ ሳይቶሎጂስቶች እንኳን

Machine Translated by Google

ህይወት ያላቸው እና ፍፁም የሆኑ ምግቦች እንደ ስንዴ፣ ዘር እና ፍራፍሬ "ይልቁንስ አንድ አይነት እና የአካባቢ ምንጭ የሆኑ ቀላል ምግቦች" እንዲሆኑ። በአንጻሩ፣ በወንዶች የሚበላውን ባለቀለም የአመድ ክምር “ከዓለማችን ክፍሎች የተሰበሰቡ ብዙ ዓይነት ምግቦች” አድርጎ ይመለከታቸዋል (ገጽ 220) እና አርስቶትል መጥቶ እንዲያሳየው ይጠብቃል። በሁለቱ መካከል እውነተኛ ልዩነት.

አሁን ያለውን የቲራፔቲክስ ስርዓት አጥብቄ እየተቃወምኩ ቢሆንም፣ አደርገዋለሁ በማንም ላይ ጥላቻን አትሸከም ። እነዚያን ወንጀሎች በራሳቸው፣ በግንኙነታቸው እና በሰው ልጆች ላይ ሳያውቁ እና ያለምንም ማሰላሰል ሲፈጽሙ ስለነበሩ ለሁሉም ወንዶች እና ሴቶች ጥልቅ የሆነ የአዘኔታ ስሜት ብቻ እዝናናለሁ። ነገር ግን እነዚህን መስመሮች ካነበቡ በኋላ በስህተታቸው የሚጸኑ ሰዎች በእያንዳንዱ አስተዋይ የሰው ልጅ ይወገዛሉ።

ባዮሎጂስቶች አንዱን መምረጥ ያለባቸው ጊዜ አሁን ደርሷል ሁለት መንገዶች ተከፈቱላቸው። ወይ የተፈጥሮን የማይሳሳት ጥበብ ተቀብለው የሰው ልጅን ከስቃይ ሁሉ በአንድ ጊዜ ነፃ አውጥተው አሊያም የተፈጥሮን ህግ ችላ ብለው በራሳቸው ፍርድ ብቻ በመተማመን ነጭ እንጀራን ከህያው ስንዴ እንደሚበልጥ አድርገው በመቁጠር ሰው ሰራሽ የሆነውን ሰው እንደ ሆነ አድርገው መቁጠር አለባቸው። ከተፈጥሯዊው ይመረጣል, እና እንደበፊቱ ጎጂ ሙከራዎቻቸውን ይቀጥሉ. ታዲያ ውጤቱ ምን ይሆን? አሁን ያለው ሁኔታ ለጥቂት ተጨማሪ ትውልዶች እንደቀጠለ እናስብ, በዚህ ጊዜ የመድሃኒት መጠን በእጥፍ ጨምሯል; የሰው ሰራሽ ቪታሚኖች ቁጥር በአራት እጥፍ ጨምሯል, እያንዳንዱ ቤት ወደ ሆስፒታል ተለውጦ እያንዳንዱ ግለሰብ ሐኪም ሆነ. ዶክተሮች ራሳቸው ከየትኛውም ክፍል በበለጠ በበሽታ ሲጠቁ እና በአጠቃላይ ከማንም በፊት ሲሞቱ ከዚህ ሁሉ ምን ማትረፍ አለብን?

ዓለምን የማሳሳት ሙሉ ኃላፊነት በ ላይ ነው። መሪ ስፔሻሊስቶች: የምርምር ባዮሎጂስቶች እና የሕክምና ፕሮፌሰሮች. ተራ ዶክተሮች በአስተማሪዎቻቸው የተማሩትን በተግባር ስለሚያሳዩ ሊወቀሱ አይገባም። የትኛውም መሐንዲስ የፋብሪካውን አሠራር ዝርዝር ሁኔታ ከማወቁ በፊት የጥገና ሥራ በአደራ ተሰጥቶት አያውቅም። በእርግጠኝነት የሰዎችን ቡድን በአንዳንድ የመጀመሪያ ደረጃ ቁርጥራጮች መሙላት አይቻልም

Machine Translated by Google

እውቀት፣ ምናባዊ ግምቶች፣ መላምታዊ ግምቶች እና እርስ በርሱ የሚቃረኑ ፅንሰ-ሀሳቦች፣ እና ከዚያም በሺዎች በሚቆጠሩ መርዞች፣ ማሰቃያ መሳሪያዎች እና መሳርያ ትእዛዝ እና ይህ ሁሉ ያለ ምንም እንቅፋት ከባልንጀሮቻቸው ህይወት ጋር እንዲጫወቱ ሙሉ ነፃነት ይሰጧቸው። በዓለም ላይ ያሉ ሁሉም የሕክምና መጻሕፍት እና ኢንሳይክሎፔዲያዎች ትክክል ናቸው ብለን ለአፍታ እናስብ። ከዚያም; እነሱን ለማስታወስ አንድ ዶክተር አስራ ሁለት ህይወት ያስፈልገዋል እና ከዚያ በኋላ እንኳን በሰው አካል ውስጥ የሚሰሩ ስፍር ቁጥር የሌላቸውን ሂደቶች አንድ ሺህ ክፍል ሊረዳ አይችልም.

ሥር የሰደደ በሽታ ያለበት አንድ ታካሚ መቶ ዶክተሮችን ካማከሩ, መቶ የተለያዩ ማዘዣዎችን እና ምክሮችን ይቀበላል. ለዶክተሮች ሙከራዎችን ብቻ እና በጣም ተጠያቂ የሆኑ ሙከራዎችን ያደርጋሉ. አሁን ለነዚህ ግልፅ እውነቶች ጆሮአቸውን የሰጡ፣ ነገ ከትከሻቸው ላይ ሀላፊነትን መንቀጥቀጥ አይችሉም። የዛሬዎቹ ልጆች በጊዜ አድገው በጤና እጦት ውስጥ ገብተው በሱስ ውስጥ ሲዘፈቁ ሁሉንም የሥነ ሕይወት ተመራማሪዎች፣ የዓለም መሪዎችን እና የገዛ ወላጆቻቸውን ይጠይቃሉ እና ሲያደርጉ የወሰዱትን እርምጃ ለማወቅ ይጠይቃሉ። እነዚህን ማስጠንቀቂያዎች አንብብ። አሁንም ጥበባቸው ከተፈጥሮ የሚበልጥ መስሏቸው ይሆን?

ካላሰቡ የተፈጥሮ ምግቦችን መውደም በአስቸኳይ ማቆም አለባቸው። ይህ የተፈጥሮ ጥብቅ ትዕዛዝ ነው, እሱም ምንም ስምምነትን አይቀበልም. የዓለማት ሁሉ ሕግ ነው።

ዛሬ ግን የሰው ልጅ ይህችን ምድር ወደ ገሃነም በለወጧት ፍፁም የሰይጣናት ቁጥጥር ስር ይኖራል። እነዚያ ሰይጣኖች የቆንጆ ልጃገረዶችን ጭንብል ለብሰው በእራት ገበታ ላይና በሰው ምግብ ውስጥ ተቀምጠዋል። በፊቱና በአገጩ ላይ፣ በእጆቹና በእግሮቹ፣ በአንገቱና በትከሻው ላይ ተኝተዋል፤ ከተቀመጡበት ቦታ ሆነው በስሜት ህዋሳቱ ሳቁበት። ወደ ሰውነቱ ዘልቀው ገብተው በልቡና በነፍሱ ውስጥ አደሩ።

Machine Translated by Google

የዛሬው "የሰለጠነ" ሰው ያለፈውን የጣዖት አምልኮ ይሳለቃል እንጂ ከቀደሙት ጣዖት አምላኪዎች የባሰ ጣዖት አምላኪ መሆኑን አልተገነዘበም። በቀድሞ ዘመን ሰዎች የተለያዩ እንስሳትን ምስሎችን አቁመው ይሰግዱላቸው ነበር; ዛሬ እነዚያን እንስሳት አርደው የበሰበሰውን በድናቸውን ይሰግዳሉ።

የዛሬው "የሰለጠነ" ሰው ያለበትን አረመኔነት መገመት አይችልም። መላው ዓለም በአሁኑ ጊዜ ይኖራል. በሕፃን ፊት ላይ ጥቂት የደም ጠብታዎች ሲያዩ የምትደክመው "ስሱ" እና "ልቡ የዋህ" እመቤት በእርጋታ ጠረጴዛው ላይ የደሙን ልብ፣ ጉበት ወይም ጡት ላይ አስቀምጣ ቆርጣ ቆርጣለች። ሁሉም ግዴለሽነት ፣ ድሃው ፍጡር በሕይወት እና በጉልበት የተሞላ ከመሆኑ ከአንድ ሰዓት በፊት ብቻ ለአፍታ ሳያንፀባርቅ። ከልጅነቷ ጀምሮ ሕፃን ከዶሮ ወይም ከበግ ሥጋ ጋር ሲታረድ አይታ ቢሆን ኖሮ በእኩል ግድየለሽነት ቢላዋውን ትወስድ ነበር እና ምንም ሳትጨነቅ ከበጉ ልብ ጋር ትቆርጣለች ። የዚያን ሕፃን ልብ አብስል እና ብላ። ልዩነቱ ያለው ዓይኖቿ አንዱን በመላመዳቸው ነው፣ ሌላውን ግን አለመላመዳቸው ነው፤ አለዚያ በሥጋ ቤቶች ውስጥ የተንጠለጠሉ የሰው አስከሬኖች ከላሞች ሬሳ ጎን ለጎን ደም አፋሳሹን ስትመለከት ባታስደንቃትም ነበር። እና በግ.

በአሁኑ ጊዜ የሰው ልጅ ስልጣኔ ከመሆን የራቀ ነው።

የሰው ልጅ የበሰለ ምግብን በመመገብ እስከቀጠለ ድረስ በምድር ላይ እውነተኛ እድገትም ሆነ ዘላቂ ሰላም ሊኖር አይችልም። በአለም ላይ ያሉ ጦርነቶችን እና እልቂቶችን የሚፈጥር የበሰለ መብላት ነው።

እንደ ሂትለር፣ ሌኒን፣ ስታሊን እና የመሳሰሉትን የመሳሰሉ አደገኛ አምባገነኖች ወይም እንደ አብዱልሃሚድ እና ጣላት እና ተከታዮቻቸው ያሉ አረመኔ ወንጀለኞችን የሚወልዱ፣ ሰላማዊውን የአርመን ህዝብ ግማሹን የጨፈጨፉ እና ሌላውን ያፈናቀሉ መብላት የበሰለ ነው። ለሺህ አመታት ከኖሩበት ጥንታዊ ሃገራቸው ግማሽ ያህሉ፣ የእርሻ መሳሪያቸውን፣ ቤታቸውን እና ቤታቸውን እየዘረፉ እና እየዘረፉ

Machine Translated by Google

የአትክልት ስፍራዎች ፣ ተራሮቻቸው እና ሸለቆዎቻቸው ፣ እና ከዚያ በኋላ ያለምንም እፍረት በመላው ዓለም "በሰለጠነው" ዓለም ፊት ፍጹም በሆነ ቅጣት ይገለጣሉ ።

የበቆሎ ምርት ያለማቋረጥ እየጨመረ ቢመጣም አሁንም በዓለም ላይ ከፍተኛ የሆነ የእህል እጥረት አለ።

ለዚህ እንግዳ አያዎ (ፓራዶክስ) ሶስት ምክንያቶች አሉ፡ በመጀመሪያ ደረጃ ሙሉ ዳቦን በየቦታው ወደ ነጭ እንጀራ በመቀየር የመጨረሻ ቀሪዎቹን የአመጋገብ ዋጋ እናሳጣዋለን። ከዚያም በአርቴፊሻል ማዳበሪያ እርዳታ የምርቱን መጠን በጥራት ወጪ እናነሳለን. በመጨረሻም, የውሸት ሰው በጣም በፍጥነት እያደገ በመምጣቱ የምግብ ምርት መጨመር ከፍላጎቱ ጋር መጣጣም አልቻለም.

እና አብዛኛው የሰብል መሬቶች የስጋ እና የወተት ኢንዱስትሪዎች የእንስሳት እንስሳትን ለመመገብ ጥቅም ላይ ይውላሉ.

በመጀመሪያ ሲታይ ወንዶች የሰው ልጅ በጥሬው ከመብላት የሚያገኘውን ትልቅ ጥቅም በዓይነ ሕሊናህ ለመሳል ይቸግራቸዋል።

ወዲያውኑ ማለት ይቻላል ሁሉም በሽታ ለዘለዓለም ይወገዳል፣ እና ማንኛውም መደመር እና ወንጀል ከምድር ገጽ ላይ ይጠፋል።

በተመሳሳይ ጊዜ የህይወት ተስፋ ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ ይጨምራል እናም አሁን ያለው ሁኔታ ከቀጠለ በመቶዎች ለሚቆጠሩ ዓመታት በሰው ልጆች ውስጥ የማይገኝ የኢኮኖሚ እድገት ይኖራል.

እነዚህ ማረጋገጫዎች እውነታዎች እንጂ ልብ ወለድ አይደሉም፣ እና ከዚህም በላይ፣ እነዚያ ሁሉ ጥቅሞች በጣም ቀላል በሆነ መንገድ ሊገዙ ይችላሉ። እኛ ማድረግ ያለብን በጣም የመጀመሪያ ደረጃ የተፈጥሮ ህጎችን ማክበር እና ህይወት ያለው እና የተዋሃደ ስንዴ እንዳይጠፋ መከላከል ነው። አንድ ሰው ዘልቆ የመግባት እና በህያው፣ በነቃ ስንዴ እና በተቃጠለ ዳቦ መካከል ያለውን ልዩነት የመረዳት ችሎታ ቢኖረው፣ በጥሬ-በላ እና በበሰለው አካል መካከል ያለውን ልዩነት በቀላሉ ማወቅ ይችል ነበር።

በላተኛ ።

Machine Translated by Google

አሁን በስልጣን ላይ ያሉት ገዥዎች የተቀበሉትን አመለካከት እንመልከት ዓለም እና ሌሎች ኃላፊነት ያላቸው ባለስልጣናት ለእነዚህ አስፈላጊ ችግሮች. ከእነሱ የተቀበሉት ደብዳቤዎች የመጀመሪያውን መጽሐፌን በፍላጎት እንዳነበቡ እና በአጠቃላይ በእኔ አመለካከት እንደሚራራቁ ያሳያሉ። ከየትኛውም ክፍል አንድም የክርክር ድምፅ አልሰማሁም። ግን ይህ በቂ አይደለም. መጽሐፌ አንድ ጊዜ የሚነበብ እና ወደ ጎን የሚቀመጥ አስደሳች ልብ ወለድ አይደለም። የዓለማችን አንገብጋቢ እና አንገብጋቢ ችግሮች የተብራሩበት ጥራዝ ነው። እሱ ደጋግሞ መመርመር አለበት፣ እና እያንዳንዱ አረፍተ ነገር በጥንቃቄ መመዘን እና ለሰዓታት ሊታሰብበት ይገባል።

እነዚያ የዓለም ገዥዎች ጥሬ መብላትን እንደ አንድ መደበኛ ጥያቄ ቢያዩት እና እንደሌሎች የፖለቲካ እና የኢኮኖሚ ችግሮቻቸው ለበለጠ ጥናትና ግምት ለ‹ሊቃውንት› ቢያቀርቡት ስህተት ነው። በሺዎች ለሚቆጠሩ ዓመታት ብዙ ሙከራዎች እና ጥናቶች ተካሂደዋል, ነገር ግን ሁሉም በአስከፊ ሁኔታ ወድቀዋል. ዛሬ ሰዎች እነዚያን አጥፊ ሙከራዎች እንዲያቆሙ እና ወደ ተለመደው የአኗኗር ዘይቤአቸው እንዲመለሱ መምራት የባለሥልጣናት አስቸኳይ ተግባር ነው። ዛሬ፣ እያንዳንዱ አስተዋይ ሰው በተፈጥሮው እና በተፈጥሯቸው፣ በህያው ምግቦች እና ህይወት በሌላቸው ምግቦች መካከል ያለውን ልዩነት በሰው ሰራሽ፣ ወራዳ ቁሶች የመወሰን ባለሙያ ነው።

በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎችን የሚገዛ ሰው በቀላሉ አይችልም። በነጠላ ግለሰብ፣ በራሱ ሰው ላይ ይገዛል።

የጥሬ-መብላት መርሆዎችን ላለመቀበል ሁለት ምክንያቶች ብቻ ሊኖሩ ይችላሉ- የማስተዋል ፍላጎት እና የፍላጎት ኃይል አለመኖር። ሦስተኛው ምክንያት ሊኖር አይችልም. ሌሎቹ “ምክንያቶች” እነዚያን ሁለት ድክመቶች ለመሸፈን የተሻሻሉ ሰበቦች ናቸው። በኃላፊነት ቦታ ላይ ያሉ ራሳቸውን የሚያከብሩ ሰዎች ድፍረትና የሞራል ትክክለኛነት እንደሌላቸው እንዲሰማቸው ማድረግ የለባቸውም።

ለሁለት ወይም ለሦስት ወራት ሙሉ ጥሬ መብላትን ሲለማመዱ የቆዩት ወደ ቀድሞው ያልተለመደ የአኗኗር ዘይቤያቸው ለመመለስ ፈጽሞ አይስማሙም, ምንም እንኳን ወደ እጣው እግር ቢመሩም. ለግለሰቡ የሚንከባከበው እና የእሱን ጤና እና ደህንነት የሚመለከት ሰው

Machine Translated by Google

ልጆች ያንን "ሙከራ" ለሁለት ወይም ለሦስት ወራት ያለምንም ማመንታት ያካሂዳሉ. ለሕዝባቸው ደስታና ደኅንነት ፍላጎት ያላቸው መሪዎች (ካለ) በራሳቸው የግል ምሳሌነት ለሰው ልጆች ሁሉ ብልጽግና መንገዱን መጥረግ አለባቸው። ይህ ለሰው ልጆች በጣም ጠቃሚ እና ጠቃሚ አገልግሎታቸው ይሆናል።

የበሰለ ምግቦች ከተፈጥሮ ውጪ መሆን እና ማለት ማጋነን አይሆንም ሰው ሰራሽ ንጥረነገሮች ፣ለእኛ ልዩ ሴሎች የምግብ እህል አያቀርቡም። ከዚህም በላይ እነርሱን ለማቅረብ የሚደረገው ወጪና ችግር ብክነት ብቻ ሳይሆን የሰውን አካልና በእርግጥም የሰውን አካል ሙሉ በሙሉ ለማጥፋት የሚረዱ መንገዶች ናቸው። በመጀመሪያዎቹ የጥሬ-መብላት ወራት ውስጥ የተገኘው ልምድ የእነዚህን መግለጫዎች እውነትነት ለሁሉም ሰው በግልፅ ያሳያል። በዚህ ጥያቄ ላይ ለጥቂት ጊዜ ማሰብ ተገቢ ነው.

ባለፉት ጥቂት ዓመታት ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው መረጃ አለ። በጥሬ-መብላት በተገኙ ስኬቶች ላይ ከሁሉም የምድር ማዕዘኖች ተቀብሏል. ይህ መረጃ እንደሚያሳየው በሺህ የሚቆጠሩ እርግጠኞች ጥሬ ተመጋቢዎች በመላው አለም ተበታትነው የሚገኙ ሲሆን ብዙዎቹ ከከባድ በሽታ የተፈወሱ እና አሁን ደስተኛ ህይወት እየመሩ ይገኛሉ። እነዚህ ሰዎች ኤክስፐርቶች ወይም ሳይንቲስቶች አይደሉም; የጥሬ-መብላትን መርሆች በራሳቸው ማስተዋልና ፍርዶች ተረድተው አስፈላጊውን ውሳኔ ለማድረግ ድፍረት ያደረጉ ብቻ የተማሩ እና የሰለጠኑ ሰዎች ናቸው።

እንደ አለመታደል ሆኖ የጽሑፎቼ መስፋፋት ብዙ ከባድ ችግሮች አጋጥመውታል። በዓለም ዙሪያ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ነፃ መጽሐፍትን ማሰራጨት ከአንድ ግለሰብ አቅም በላይ እንደሆነ ግልጽ ነው። የመጀመሪያውን የእንግሊዝኛ መጽሐፌን በአገራቸው እንደገና እንዲያትሙ እየጋበዝኳቸው በእንግሊዝና አሜሪካ ላሉ በርካታ አታሚዎች ማመልከቻ አቅርቤ ነበር። ሁሉም መጽሐፉ አስደሳች እና ጠቃሚ መሆኑን አምነው፣ ነገር ግን በሕትመታቸው ወሰን ውስጥ ባለመውደቁ ማዘናቸውን ገልጸዋል። ይህ በጣም ለመረዳት የሚቻል ነበር ፣ ምክንያቱም ህትመታቸው የሌሎቹ "የአመጋገብ" መጽሐፎቻቸው ማብቃታቸውን የሚጠቁም ነበር ፣ ምክንያቱም ማንም ሰው ጥሬ የመብላትን መርሆዎች የሚያውቅ ስለሌለ።

Machine Translated by Google

ለእነሱ ትንሽ ትኩረት ሰጥተዋል. የዛሬው ህዝብ ከራሱ አስጸያፊ ፍላጎት ውጭ ማየት አይችልም።

በአለም ዙሪያ ያሉ ሁሉም ማህበረሰቦች፣ የበጎ አድራጎት ድርጅቶች፣ ደግ ልባዊ በጎ አድራጊዎች እና ህዝባዊ ፍላጎት ያላቸው ሰብአዊ እርዳታ ሰጪዎች ደግ እርዳታ እንዲሰጡኝ ጥሪዬን አቀርባለሁ። በጽሑፎቼ ስርጭት ላይ የቻሉትን ሁሉ ይረዱኝ። መጽሐፎቼን ሃያ፣ ሃምሳ ወይም መቶ ቅጂ በማዘዝ በራሳቸው ፈቃድ ወይም በመሸጥ ወይም በነጻ በመስጠት ማሰራጨት ይችላሉ። እያንዳንዱ መጽሐፍ ህይወትን ማዳን, ሰዎችን ከከባድ በሽታዎች መፈወስ ወይም ለህፃናት አስደሳች የወደፊት ተስፋን ሊከፍት ይችላል. በአሁኑ ጊዜ ከዚያ የበለጠ ሰብአዊነት ያለው እንቅስቃሴ የለም።

ከዛሬ 15 አመት በፊት የዚህ አይነት መጽሃፍ ጥቅም ቢኖረኝ ኖሮ ዛሬ የእኔ ሁለቱ ውድ ልጆች በህይወት ይኖራሉ ። በሌላ በኩል፣ የዛሬ 10 ዓመት ገደማ አእምሮዬ ካልበራ፣ እኔ ራሴ አሁን መኖር አልነበረብኝም።
ሁሉም የአለም ሰዎች በዚህ ሰአት በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ናቸው እናም የእኛን እርዳታ በጣም ይፈልጋሉ። በተቻለ ፍጥነት ከትክክለኛ የአመጋገብ መርሆዎች ጋር መተዋወቅ አስፈላጊ ነው.

ዛሬ አንዳንድ አካላት የተጣራ ዱቄት፣ ስኳር፣ የደረቀ ወተት እና የተጠበቁ ስጋዎችን ለድሆች ለማከፋፈል እንዴት ብዙ ገንዘብ እንደሚያወጡ በዓይኔ አይቻለሁ። እንደዚህ አይነት ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ እና እጅግ በጣም የተበላሹ ምግቦችን ለሰዎች በማከፋፈል ሳያውቁት በጣም ከባድ ኃጢአት ይሠራሉ እና የተፈጥሮን ህግ ይጥሳሉ። የእነዚያን ያልታደሉ ሰዎችን አይን ከፈቱ እና ጥሬ-ቪጋን መሆን እንደሚችሉ ቢያስተምሩ እጅግ በጣም ጥሩ ተግባር ይፈጽሙ ነበር።

ለሁሉም የምግብ ሱሰኞች, ጥቁር ነጭ እና ነጭ ጥቁር ነው. ምድር የቆመች፣ ፀሐይና ከዋክብት ሲዞሩባት የሚታሰብበት ጊዜ ነበር። ማንም ሰው ተቃራኒውን እምነት ከገለጸ አጭር እይታ በሌላቸው ሰዎች እንደ እብድ ተወስዷል, ምክንያቱም በገዛ ዓይናቸው ምድር በቦታው ላይ ጸንቶ ስለነበረች, ፀሐይ በሰማይ ላይ ስትንቀሳቀስ.

Machine Translated by Google

በትክክል ዛሬም ተመሳሳይ አስተሳሰብ ሰፍኗል። ሰውየው ዱባው “እንደሚጎዳው” የሚሰማው ሲሆን በእጥፍ የሚበስለው ነጭ እንጀራ እና የተጣራ ሩዝ በቀላሉ መፈጨት የጨጓራውን ተግባር “እንደሚቆጣጠር” ይሰማዋል። ነገር ግን በእውነቱ ለሆዱ ድካም መንስኤ የሆነው የእነዚያ ዳቦና ሩዝ አጠቃቀም መሆኑን አልተገነዘበም; በእርግጥ ዱባ ለረጅም ጊዜ እሱን የሚያድነው ምግብ ነው።

ዛሬ ሁሉም የሰው ልጅ አንድ ሰው ሲበላ ወዲያውኑ እ.ኤ.አ ጥቂት ሳህኖች “የተመጣጠነ” ምግብ በሚራብበት ጊዜ ፣ የሰውነቱን መደበኛ ፍላጎቶች ያሟላል። ነገር ግን ሰዎች የዚያ ሰው መደበኛ ህዋሶች ከሞቱ እና አርቲፊሻል ንጥረ ነገሮች የምግብ እህልን እንደማይወስዱ እና ምንም እንኳን የሆድ ሙላት ቢኖርም, በጣም የተራቡ መሆናቸውን አያውቁም.

ዛሬ ሁሉም የሰው ልጅ ጤናማ ህይወት ለመምራት በምርምር ላቦራቶሪዎች ውስጥ በተገኙ ፕሮቲኖች ፣ ቫይታሚኖች እና ማዕድናት የአመጋገብ እሴቶች በተለያዩ ሳይንሳዊ ስሌቶች መመራት እንዳለበት እርግጠኞች ናቸው። አብዛኛዎቹ ስሌቶች በእውነቱ ሙሉ በሙሉ ሐሰት እና የእውነተኛው ምስል ጎጂ መግለጫዎች መሆናቸውን አይገነዘቡም።

ዛሬ አንድ ሰው ሲታመም ያለው ነገር እንዳለ እርግጠኛ ነው። እራሱን ለመፈወስ መድሀኒት የሚባል የተለየ መርዝ ማግኘት ነው። ለዚያም ነው ወዲያውኑ ያንን አስደናቂ ንጥረ ነገር መፈለግ የሚጀምረው. ነገር ግን የአደንዛዥ ዕፅ ሕክምና የዚህ የበሰለ የመብላት ዘመን ድግምት እንደሆነ እና ምንም ዓይነት መርዝ ማንኛውንም ጠቃሚ ተግባር ማከናወን እንደማይችል አያውቅም። እንዲሁም ሁሉም በሽታዎች በሁለት ምክንያቶች ብቻ የተከሰቱ መሆናቸውን አያውቅም-የተለመደው ህዋሶች ለተፈጥሮ ምግብ ፍላጎት የማያቋርጥ ረሃብ, እና ከተፈጥሮ ውጭ የሆኑ, የበሰለ ምግቦች እና ሌሎች መርዛማ ንጥረ ነገሮች ጎጂ ውጤቶች; ሦስተኛው ምክንያት የለም. ስለዚህ እራሳችንን ከሁሉም በሽታዎች ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ነፃ ለማውጣት አንድ አስተዋይ መንገድ ብቻ አለ። ከተፈጥሮ ውጪ ከሆኑ ምግቦች እና መድሀኒቶች ሙሉ በሙሉ መራቅ እና የሴሎቻችንን ፍላጎቶች በተፈጥሯዊ አመጋገብ (ጥሬ ቪጋኒዝም) ብቻ ማርካት አለብን።

በተለምዶ በሽታዎችን እንደ ማከሚያ ዘዴዎች የሚወሰዱ መድሃኒቶች, በእውነቱ, ራሳቸው የበሽታ መንስኤዎች ናቸው. በአጠቃላይ ፣ እሱ

Machine Translated by Google

በሰው ሰራሽ ንጥረ ነገር ውስጥ ወይም በግለሰብ አመጋገብ ውስጥ ማንኛውንም የመፈወስ ባህሪያት መፈለግ በጣም አሰቃቂ እና አሳዛኝ ስህተት ነው. ነገር ግን ይህ የሰው ልጅ ባለፉት መቶ ዘመናት ሲሰራ የነበረው ስህተት ነው። በዚህ ዓለም ውስጥ ምንም ፈዋሽ ንጥረ ነገሮች የሉም; በሽታዎችን የሚያስከትሉ ልዩ ምክንያቶች ብቻ አሉ ፣ ይህም ሁሉም በሽታዎች ወዲያውኑ ይወገዳሉ ። እነዚያ ምክንያቶች የበሰለ ምግብ እና የተሳሳተ ስም ያላቸው መድሃኒቶች ናቸው።

የዛሬው ሰው በስልጣኔው በጣም ይኮራል ነገር ግን ከስልጣኔ የራቀ ነው። እውነተኛ ስልጣኔ የሚለካው በቴክኒካል እድገት ሳይሆን በሰው አእምሮ እና ነፍስ መጎናፀፍ ፣የሰው ልጅ አእምሮን ከአጉል እምነት በመውጣቱ ነው። የዛሬው ሰው ያልተለመደ የምግብ ፍላጎቱን ለማርካት 80 በመቶ የሚሆነውን ንፁህ የተፈጥሮ ምግቦችን በእሳት ላይ በማቃጠል በሰው ሰራሽ መንገድ በሽታዎችን በመፍጠር የራሱን ጥፋት ያመጣል። የሀገር ገዢዎች የግል ጥቅማቸውንና ኩራታቸውን ለማርካት በዓለም ህዝቦች መካከል የጥላቻና የጥላቻ ዘር ዘርተው እርስ በርስ ይጨፈጨፋሉ።

የሳይንስ ተወካዮች እንኳን ሁሉንም የምሕረት እና የሰብአዊነት ስሜቶችን በማጥፋት የሳይንስን የተቀደሰ ስም በማያሻማ መልኩ የራሳቸውን ጥቅም ለማስከበር ሲሉ ይጠቀሙበታል እናም ይህን በማድረግ ሰዎችን እጅግ ጨካኝ በሆነ መንገድ ይዘርፋሉ።

የድንቁርና እና ኋላቀርነት ማሳያዎች አንዱና ዋነኛው ነው። የዛሬው "የሰለጠነ" ሰው ለካንሰር ጥያቄ ያለው አቀራረብ ነው። ለብዙ ዓመታት፣ ለእንዲህ ዓይነቱ ከባድ አደጋ መንስኤና ሕክምና በተወሰኑ ልዩ ኬሚካላዊ ንጥረ ነገሮች ላይ ሲፈልግ ቆይቷል፣ እና አሁንም ያንን ትርጉም የለሽ ፍለጋ ቀጥሏል።

ከዚህ ጋር በተያያዘ ከአራት አመት በፊት የማያዳግም ማስረጃዎቼን ለብዙ የአለም ባለስልጣናት አቅርቤ ነበር። ዛሬ፣ እነዛን ማስረጃዎች በበለጠ ዝርዝር እና በተጠናከረ መልኩ፣ በብዙ ተጨባጭ ምሳሌዎች በምሳሌነት በድጋሚ አቀርባለሁ። ለምንድነው የተለያዩ የጤና ሚኒስቴሮች እና ሌሎች ሀላፊነት ያለባቸው ባለስልጣናት ዝም ብለው እና ግዴለሽ ሆነው የቆሙት? ለምንድን ነው ሰዎች የተፈጥሮ ምግቦችን አስፈሪ ጥፋት የሚቀጥሉት? ለምን ያደርጋሉ

Machine Translated by Google

መጽሐፎቻቸውን፣ ጋዜጦቻቸውን እና መጽሔቶቻቸውን በሚቃረኑ እና ጎጂ በሆኑ የውሸት ቪታሚኖች እና የተወሰኑ አመጋገቦች ምክሮች መሙላትዎን ይቀጥሉ?
የሰው ልጅ ህሊና እና ቸርነት የት አለ? ስልጣኔ የሚባለው የት ነው?

በሥልጣኔ ላይ ያለማቋረጥ የሚናገሩት ያንን ያረጋግጡ እነሱ ራሳቸው በጣም የመጀመሪያ ደረጃ የተፈጥሮ ህጎችን ለመረዳት እና የሰውን ልጅ ከሁሉም በሽታዎች ነፃ ማውጣት ምን ማለት እንደሆነ ለመረዳት ፣ የህይወት ተስፋን በእጥፍ ለማሳደግ ፣ የኑሮ ደረጃን በሶስት ወይም በአራት እጥፍ ለማሳደግ በቂ ስልጣኔ አላቸው።

ከዚህ ጋር በተያያዘ፣ የሌላውን መብት ያላግባብ የመጥቀም አሳዛኝ ምሳሌ ከሁለት ዓመት በፊት ከሩቅ ሎስ አንጀለስ የመጣ ነው። የመጀመሪያውን የእንግሊዘኛ መጽሐፌን ካነበብኩ በኋላ በካሊፎርኒያ የምትኖር ሴት ወይዘሮ ኤች ቡልቤክ ሙሉ ጥሬ-አመጋገብን ተቀበለች።
በሃሳቡ ሰብአዊነት በመሳብ 30 የመፅሃፍ ቅጂዎችን በማዘዝ በጓደኞቿ እና በግንዶች መካከል መልካም መልእክት ለማስተላለፍ ወሰነች። ይህ በእንዲህ እንዳለ ጆን ማርቲን ሬይንክ የተባለ ሰው በሎስ አንጀለስ በሚገኘው "እንኑር" መጽሔት ላይ ስለ ጥሬ ምግብ "ጠቃሚ" ፅሁፎችን እንደፃፈ ስለተረዳች ደብዳቤዋን ጠራችው እና የሕክምና ዘዴዋን ገለጸችለት. እና እሷ እና ባለቤቷ ከታመሙት ህመም ሁሉ በኋላ ማገገማቸው።

መጽሐፎቼን ካነበቡ በኋላ በአለም ዙሪያ ያሉ ብዙ ታካሚዎች ጥሬ መብላትን ወስደዋል እናም በዚህ ምክንያት ከቀላል ራስ ምታት እና ከጨጓራ እክሎች እስከ የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች እና ካንሰር ያሉ ከብዙ ከባድ በሽታዎች ይድናሉ ። በጣም ከፍተኛ ብቃት ካላቸው "ስፔሻሊስቶች" ምክር ለዓመታት ምንም አይነት ጥቅም ያላገኙ እና ብዙዎቹ ተስፋ ቢስ እንደሆኑ ከሆስፒታል የተለቀቁ ታካሚዎች በጥቂት ወራት ጊዜ ውስጥ ጤንነታቸውን አገግመዋል እና አሁን ማገገም ችለዋል. የነቃ ህይወት በረከቶችን ሁሉ ተደሰት።

የበሰለ ምግብን እና ሌሎች መርዛማ ንጥረ ነገሮችን የተወ ሰው ከሁሉም በሽታዎች ነፃ ነው እናም ከበሽታዎች የማያቋርጥ እርግማን የጸዳ አረንጓዴ እርጅና ጤናማ እና ጥንካሬን በልበ ሙሉነት መጠባበቅ ይችላል። በዚህ መጽሐፍ በሚቀጥለው ክፍል አንባቢው ሀ

Machine Translated by Google

ልምዳቸውን በመተረክ ሌሎችን ለመርዳት ጉጉ ከነበሩት ታካሚዎች በየቀኑ የምቀበላቸው በርካታ ደብዳቤዎች ምርጫ። ወይዘሮ ቡልቤክ ለአቶ ሬይንክ ለመጻፍ የወሰነችው በዚህ መንፈስ ነው።

ያ ጨዋ ሰው በራሴ መፅሃፍ ላይ ያለኝን መብት ችላ ይላል ፣ ቃልን ይገለበጣል በመጽሐፌ ሽፋን ላይ ከተሰጡት ስድስት ከፍተኛ ቃላት ውስጥ እያንዳንዱ ቃል! በየካቲት እና ሚያዝያ 1965 "እንኑር" እትሞች ላይ ያስገባቸዋል.
መጽሔት እንደ አንድ መጣጥፍ አካል ሆኖ "በጥሬ ምግቦች ውስጥ ጀብዱ" በሚል ርዕስ ተጨማሪ መረጃ በ 5 ዶላር ለመሸጥ አቅርቧል. ከሁሉም በላይ የማወቅ ጉጉት ያለው ግን የመጽሔቱ አዘጋጆች በመግቢያው ላይ እነዚህ ይዘቶች የጽሁፉ ባለቤት መሆናቸውን ማረጋገጡ ነው! ሰዎች እንደ "እንኑር" የሚለውን ህትመት ማንበብ የለባቸውም.

በአርቴፊሻል ቪታሚኖች እና "የአመጋገብ" ዝግጅቶች ማስታወቂያዎች ላይ የሚተርፈው መጽሔት.

አሁን ከአስር አመታት በላይ ማህበራዊ ኑሮዬን ትቼ ራሴን ከማንኛውም ደስታ አሳጥቻለሁ። የቤተሰቤን እና የራሴን ፍላጎት በተመለከተ እጅግ በጣም ቆጣቢ ነኝ፣ ነገር ግን ያጠራቀምኩትን ገንዘብ በሙሉ ጥናትና ምርምር ለማድረግ፣ 10,000 ቅጂዎችን በነጻ ለሳይንሳዊ ድርጅቶች በማሰራጨት ለማሳተም ለአፍታም አላቅማሁም። እና ግለሰቦች በሁሉም የምድር ማዕዘኖች ውስጥ። እነዚህን መስዋዕቶች የከፈልኩት ለመላው ዓለም እውነተኛውን የደስታ እና የተፈጥሮ ህይወት መንገድ ለማሳየት ነው፣ እናም ይህን አይነት ምክር ለገንዘብ መሸጥ በመቃወም ከልቤ እና ከነፍሴ ተቃውሜአለሁ።

ዛሬ ግን ሚስተር ጄ ኤም ሬይኔክ ሀሳቦቼን እና ምርጦቼን በጥሩ ሁኔታ በመጠቀም ሰዎችን እንዴት እንደሚመገቡ ለማሳየት 5 ዶላር እንዲከፍሉ ጠይቀዋል።
ተፈጥሯዊ ምግቦች! ይህ በእርግጥ, የጥያቄው በጣም አሳሳቢው ገጽታ ነው.

ከሁለቱ የአቶ ሬይንክ መጣጥፎች የተወሰዱት እነዚህ ናቸው፡-

እንኑር

የካቲት 1965 ዓ.ም፡

በጥሬ ምግቦች ውስጥ ጀብዱዎች በጆን ማርቲን ሬይንኬ

Machine Translated by Google

የአሜሪካ የፍራፍሬ ጀማሪ እና አሳሽ

ሁሉም መብቶች በደራሲው የተጠበቁ ናቸው።

> በዚህ ተከታታይ መጣጥፎች ላይ ደራሲው አስተያየቱን ሰጥቷል
> በግል ሙከራዎች ላይ የተመሰረተ እና በብዙ የአየር ንብረት ህዝቦች መካከል ሲኖር እና
> ሲያጠና ያደረጋቸው በርካታ ልምዶች -
> ጥሬ ምግቦች እና ጤና ሰጪ ፍራፍሬዎች አመጋገባቸው. - ኢድ.

ጥሬ ምግብ በሰው የሚወሰድ ብቸኛው ምግብ መሆን አለበት። የበሰለ ምግብ መብላት ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ ልማድ ሲሆን ፍጹም ጤንነት እንዲኖር ከተፈለገ ከዚህ ዓለም መጥፋት አለበት። የሰዎች አመጋገብ ህይወት ያላቸው ህዋሳትን ብቻ ማካተት አለበት, ምክንያቱም የበሰለ ምግብ ለሰው ልጆች በሽታዎች ሁሉ ዋና መንስኤ ነው. ጥሬ ምግብ መብላት የሰው ልጅን ከማንኛውም በሽታ ነፃ ያወጣል እና የሰውን እድሜ 140 አመት እና ከዚያ በላይ ያራዝመዋል።

አዲስ የተወለደውን ልጅ የበሰለ ምግብን ማላመድ በጣም የከፋ ወንጀል ነው, ምክንያቱም በዚህ ጊዜ ሁሉም ችግሮች የሚጀምሩት (የእኔ "ጥሬ-መብላት" የመጀመሪያ እትም ሽፋን ይመልከቱ). ባዮሎጂስቶች ተፈጥሮ ምግብን በበሰለ ሁኔታ ውስጥ ባለማቅረብ ስህተት እንደሰራች ማረጋገጥ አለባቸው። (የመጀመሪያው እትም ገጽ 32) ኦፒየም ለአደንዛዥ ዕፅ ሱሰኛ የሚያስደስት እንደሚመስለው መደበኛ ሕፃን የበሰለ ምግቦችን ጣዕም ይጠላል። (የመጀመሪያው እትም ገጽ 33) የወጥ ቤቱ እሳቱ 90 በመቶውን የጥሩ ጥሬ ምግብ ዋጋ ያቃጥላል እና ያጠፋል። (የመጀመሪያው እትሜ ሽፋን).

ሚያዝያ 1965 ዓ.ም፡

በመጀመሪያ ሲታይ የተፈጥሮ ጥሬ ምግብ በመመገብ ብቻ ከማንኛውም በሽታ ራሳችንን ማላቀቅ የማይቻል ይመስላል። እውነታው ግን "የማይታመን" በቀላሉ የተፈጸመ እውነታ ይሆናል ... (የመጀመሪያው እትም, ገጽ 45).

ሰዎችን ማበረታታት የባዮሎጂስቶች እና ዶክተሮች ግዴታ መሆን አለበት ተፈጥሯዊ ነገሮችን ለመብላት; የተመጣጠነ ንጥረ ነገሮችን ለመለያየት ሳይሆን ሁልጊዜም በተቻለ መጠን በተቻለ መጠን በተፈጥሯዊ ሚዛናዊ መጠን እና በኑሮው, በጥሬው መብላት. ዶክተሮች እና ባዮሎጂስቶች ስለ መለያየት ጠቃሚነት በጭራሽ ማውራት የለባቸውም

Machine Translated by Google

የግለሰብ አልሚ ንጥረነገሮች ፣ ግን የተሟሉ ጥሬ ምግቦች አስፈላጊነት ላይ ማተኮር አለባቸው ።

አጭር ማጠቃለያ

በአጠቃላይ አጠቃላይ የስነ-ምግብ ሳይንስ በሁለት ዋና ዋና ነጥቦች ሊጠቃለል እና የሰው ልጆችን ሁሉ አሳሳቢ ያደርገዋል።

1.የሰው ምግብ ሙሉ በሙሉ ህይወት ያላቸው ጥሬ ህዋሳትን ያካተተ መሆን አለበት። እነዚያ ሕያዋን ህዋሳትን ያቀፉ ምግቦች ብቻ የሰውን ፍጡር ፍላጎት ለማርካት ሁሉም አስፈላጊ ባሕርያት አሏቸው።

2.በተፈጥሮ ውስጥ ሁለቱም የተለመዱ እና የተመረጡ የአትክልት አካላት አሉ. በጣም ፍጹም እና በጣም የሚመገቡ የአትክልት አካላት የተሻሉ የፍራፍሬዎች, አረንጓዴ አትክልቶች, ፍሬዎች, ጥራጥሬዎች እና ስሮች ናቸው.

በአጭሩ የሰው ልጅ ጥሬ ምግብን ብቻ ሲመገብ ፍፁም የሆነ ጤንነት ይኖረዋል። የበሰለ ምግብ በሚበላው መጠን ታመመ; እና በእንደዚህ አይነት አመጋገብ ላይ ብቻ ሲኖር ይሞታል. (የመጀመሪያው እትም ገጽ 24)

የመጽሔቱ አዘጋጅ የመዝጊያ ማስታወሻ፡-

በተግባሩ ጫና ምክንያት ለ Mr.
ደብዳቤዎችን ለመመለስ Reinecke. 5 ዶላር ሲደርሰው የራሱን የቀን ጥሬ ምግብ ሜኑ-መመሪያ እና ለዩናይትድ ስቴትስ እና ትሮፒኮች የምግብ አዘገጃጀት መመሪያ ከተሟላ አቅጣጫ ጋር ይልክልዎታል። እነዚህ በመጽሐፍ መልክ አይደሉም። ላክ ወደ... - Ed.

ደጋግመን አፅንዖት ሰጥተናል ሁሉም ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች እና ለውዝ ፍፁም የሆኑ ከፍተኛ ጥራት ያላቸው፣ ተመሳሳይ የሆነ የአመጋገብ ባህሪ ያላቸው ፍጹም ምግቦች ናቸው። ስለዚህ፣ ሁሉም “ምናሌ-መመሪያዎች” እና የጥሬ ምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች ምንም ሳይንሳዊ ወይም አልሚነት ያላቸው ናቸው። በጣም ድንቁርና ያለው ሰው እንኳን በራሱ የምግብ ፍላጎት እና ጣዕም ስሜት በመመራት የራሱን የአመጋገብ መርሃ ግብር ማዘጋጀት ይችላል.

የየካቲት እትም እንደደረሰኝ ለአዘጋጁ ሚስተር ኬይ ኬ.

Machine Translated by Google

ሚያዝያ 21 ቀን 1965 ዓ.ም፡

ሚስተር ኬይ ኬ ቶማስ፣ 1133 N. Vermont Ave.፣ Los Angeles፣ Calif.

ለ አቶ,

በየካቲት ወር "እንኑር" በሚለው ሚስተር ጆን ማርቲን ራይንኬ "Adventures in Raw Foods" በሚል ርዕስ የፃፉትን መጣጥፍ ፀሐፊው በመጽሐፌ ሽፋን ላይ ያሉትን መፈክሮች በቃላት ገልብጠው ሳነብ አስገርሞኝ ነበር። "ጥሬ-መብላት"፣ እና እንደ ራሱ ይዘት ውክሏቸዋል። እባኮትን ይህን አለመግባባት በሚቀጥለው እትም አስተካክሉ እና ለወደፊቱ ተመሳሳይ ክስተት እንዳይከሰት በደግነት እርምጃ ይውሰዱ።

አርሻቪር ቴር ሆቫኔሲያን

እንደ አለመታደል ሆኖ፣ ከአንድ ወር ገደማ በኋላ፣ ሚስተርን ነጭ ለማድረግ የተቻለውን ሁሉ ጥረት የተደረገበት የሚከተለውን አጥጋቢ ያልሆነ ምላሽ አገኘሁ። የሪኔክ ጽሑፋዊ እውነተኝነት፡-

ግንቦት 12 ቀን 1965 ዓ.ም፡

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

ለ አቶ:

የኤፕሪል 21 ደብዳቤዎን በተመለከተ ለአቶ ጆን ማርቲን ጻፍን። Reinecke ማብራሪያ ለማግኘት እና ይህ እሱ እኛን መከረ;

''የየካቲት ወር የጽሁፌን ክፍል ተመልክቻለሁ እናም በየትኛውም ቦታ የአቶ ቴር ሆቫንሲያን መፈክሮች አንድም ቃል በቃላት እንዳልገለበጥኩ ተረድቻለሁ። በጥሬ ምግቦች ላይ ያቀረብኳቸው መግለጫዎች በሙሉ ከ25 ዓመታት የተከማቸ ልምድ እና ጥናት የተሰበሰቡ የራሴ ሀሳቦች እና ቃላቶች ናቸው። ከሱ ጋር የሚመሳሰሉ መግለጫዎችን ከሰጠሁ፣ ያኔ ሆን ተብሎ የተደረገ ሳይሆን በአጋጣሚ ነው።

በአገሪቱ ውስጥ ካሉ በጣም የተሟላ የጥሬ ምግብ መጽሐፍት አንዱ አለኝ ብዬ አስባለሁ፣ እና ከነሱ መካከል የእሱን ትንሽ ቡክሌት ቅጂ አገኘሁ።

Machine Translated by Google

ከሱ ገልብጬ ቢሆን ኖሮ ክሬዲት እሰጠው ነበር። የእሱ ቡክሌት ከአንድ ዓመት በፊት በጓደኛዬ እንደተሰጠኝ አስታውሳለሁ; እና ለጓደኞቼ አንዳንድ ተጨማሪ ቡክሌቶችን እንዲልክልኝ ወደ ሚስተር ቴር-ሆቫኔሺያን 10 ዶላር ልኬዋለሁ። ይህ የሆነው ከአንድ ወር በፊት ነበር። እስካሁን ከአቶ ቴር ሆቫንሲያንም ሆነ ገንዘቡን አልሰማሁም። ቡክሌቶቹን ሊልክልኝ ካልፈለገ ገንዘቤን ይመልስልኝ ምክንያቱም ከ25 ዓመታት በፊት ሕይወቴን ያተረፈልኝን ጨዋነት እና የጥሬ ምግቦችን ጥቅም የማስፋፋት ጥሩ ነገር ማለቴ ነው።'

(የተፈረመ) ጆን ማርቲን ራይንኬ "በሁኔታዎች እና በ
ሚስተር ራይንኬ በሰጡት አስተያየት “ጥሬ-መብላት” በሚለው መጽሃፍዎ ሽፋን ላይ
ያሉትን መፈክሮች ተገቢ እንዳልሆኑ ተናግረዋል ።
ቀጥታ እንኑር መጽሔት ላይ እርማት።

(የተፈረመ) ኬይ ቶማስ፣ አርታዒ-አሳታሚ።

ለእነዚህ ቀላል ያልሆኑ ክርክሮች ምላሽ የሚከተለውን ደብዳቤ ልኬያለሁ፡-

ግንቦት 27 ቀን 1965 ዓ.ም፡

ሚስተር ኬይ ቶማስ፣ አርታዒ-አሳታሚ። ለ አቶ:

ለግንቦት 12 ለኤፕሪል 21 ደብዳቤ የሰጡኝን ምላሽ አጥጋቢ አድርጌ እንደማላየው ላሳውቃችሁ አዝኛለሁ።

ለሚስተር ራይንኬ ሀሳቦቼን እና መሪ ሃሳቦችን አላግባብ በመጠቀማቸው መጽሄትዎን ተጠያቂ አድርጌያለሁ እናም እርካታን የመጠየቅ መብቴ የተጠበቀ ነው።

በአቶ ሬይንክ የተፈፀመውን ህዝባዊ ማታለል ለማስረዳት ትሞክራለህ
ሀሳቤን በአምስት ዶላር መሸጥ ቀጠለ። የእኔ ዘመቻ በዋናነት ያነጣጠረው በእንደዚህ ዓይነት ዝርፊያ ላይ ነው።

ሚስተር ራይንኬ የላኩትን 10.00 ዶላር በተመለከተ
መጽሐፍ ትእዛዝ ይዤ፣ ከእርሱ ገንዘብም ደብዳቤም እንዳልቀበል በመናገር አዝናለሁ።

ATERHOV

Machine Translated by Google

ይህ የደብዳቤ ልውውጥ ያበቃው ወይዘሮ ቡልቤክ ደግነት ያሳዩኝ የ‹‹እንኑር›› መጽሔትን ሚያዝያ ቁጥር ከላከችልኝ በኋላ፣ በዚህ ውስጥ፣ ከላይ እንደተገለጸው፣ ይበልጥ ግልጽ የሆኑ የሥነ ጽሑፍ ታማኝነት ምሳሌዎች አሉ። በጽሑፌ እና በአቶ ሬይኔክ መጣጥፎች መካከል ያለው “ተመሳሳይነት” በአጋጣሚ ወይም የታሰበ ስለመሆኑ ለመወሰን ለአንባቢ ትቼዋለሁ።

አርታኢው ከትከሻው ላይ ሃላፊነትን መንቀል አይችልም, ምክንያቱም ቀደም ሲል ከበርካታ ወራት በፊት በመጽሔቱ ላይ የተገመገመውን መጽሐፌን ሙሉ በሙሉ ያውቀዋል።
ሬይንክ ጉዳዩን የሚያባብሰው መሠረተ ቢስ ሰበቦች እና ሰበቦች ብቻ ነው። ላከልኝ የሚለው አሥር ዶላር የማይመለከተውን ጥያቄ በተመለከተ፣ የባንኩን ስም ወይም ገንዘቡን አሳልፎ የሰጠበትን መንገድ ለማወቅ በይፋ እጠይቃለሁ፣ ምንም ዓይነት መረጃ የለኝም።

ሁሉም የተወሰኑ የአመጋገብ ምክሮች ሙሉ በሙሉ ማጽዳት አለባቸው ከምድር ፊት ራቅ። የሰው ልጅ የበሰለ ምግብ ምንም ይሁን ምን ምንም አይነት ምግብ እንደማይሰጥ እና ሰው ሥጋ በል እንዳልሆነ በግልፅ ሊገነዘበው ይገባል። ከዚህ ውጪ፣ እያንዳንዱ ሰው የወደደውን ይብላ እና በሚፈልገው በማንኛውም መልኩ ይብላ። ይህ ሙሉ በሙሉ የግለሰብ ጣዕም ጉዳይ ነው.

የእኛ "የአመጋገብ ባለሙያዎች" የምግብ አዘገጃጀት እና የምግብ ዝርዝር ዝርዝር ያላቸውን ሰዎች አእምሮ ግራ በመጋባት ብዙ ሰዎች እኔ ደግሞ "የባለሙያዎች" ወንድማማችነት አባል ነኝ ብለው ስለሚያስቡ ብዙውን ጊዜ የሚበላ ፕሮግራም እንድጠይቅ ይጽፉልኛል. የተፈጥሮ ምግብ. እዚህ ዕድሉን ተጠቅሜ ለሁሉም የጋራ መልስ ለመስጠት እመኛለሁ።

ከአሁን በኋላ ልዩ የአመጋገብ መርሃ ግብር መኖር የለበትም. ለማንኛውም ሰው ምክሮች ወይም መርሃ ግብሮች. የሰው ልጅ የፈለገውን ሁሉ፣ በሚችለው ጊዜ እና የምግብ ፍላጎቱ የሚፈልገውን ያህል፣ ልክ እንደሌሎች ህይወት ያላቸው ፍጥረታት ከጉንዳን እስከ ዝሆን ድረስ መብላት አለበት። ለእነሱ የሚገኝ; ክሎቨርን፣ ድርቆሽን፣ አወዳድር።

Machine Translated by Google

የተራራ ቁጥቋጦዎች, የዛፍ ቅጠሎች እና የበረሃ እሾችን በእህል, በለውዝ, በአትክልቶችና ፍራፍሬዎች.

ጥሬ-በላው በቀን አንድ ጊዜ ወይም በቀን አሥር ጊዜ ሊበላ ይችላል; ሊመገብ ይችላል በአንድ ዓይነት ፍራፍሬ ወይም መቶ ዓይነት ላይ. ከጤና አንጻር ሲታይ ምንም ለውጥ አያመጣም, ምክንያቱም እያንዳንዱ ግለሰብ ጥሬ የአትክልት ምግቦች በተናጥል የሚወሰዱ ምግቦች በራሱ የተሟላ ምግብ ይሰጣሉ. ጥሬ-በላተኛው መመራት ያለበት በ"ሳይንሳዊ" ወይም "የአመጋገብ" ምክሮች ዝርዝሮች ሳይሆን በፍላጎቱ እና በፍላጎቱ ፍላጎቶች ነው ፣ ይህም በተፈጥሮ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር ምርጫ ላይ ሁል ጊዜ የማይነቃነቅ መመሪያው ይሆናል። በጣም አስተማማኝው እና ቀላሉ መንገድ ምግባችንን ተፈጥሮ አዘጋጅቶ ባቀረበልን ሁኔታ በቀላሉ ከጥርሳችን በታች በመጨፍለቅ መመገብ ነው። ነገር ግን ማንም ሰው ሰላጣዎችን እና ሌሎች የተቀላቀሉ ምግቦችን ለማዘጋጀት ጊዜ እና መዝናኛ ካለው, መብላት አለበት

ወዲያውኑ ከተዘጋጀ በኋላ, አለበለዚያ በጊዜ ሂደት የሰው ልጅ ወደ አዲስ የምግብ እቃዎች መበላሸት ይመራዋል.

ሰዎች ከአሁን በኋላ ስለ ግለሰባዊ በሽታዎች መንስኤዎች ፣ ምርመራዎች ፣ ሕክምናዎች ፣ መድኃኒቶች ፣ ቫይታሚኖች ፣ ማዕድናት ፣ ፕሮቲኖች ፣ የውሃ ህክምና ፣ ኤሌክትሮቴራፒ እና ሌሎች ተመሳሳይ ጉዳዮችን የሚያብራሩ መጽሃፎችን ማንበብ የለባቸውም ፣ ምክንያቱም ሁሉም በሽታዎች ከአንድ የጋራ መንስኤ እና አንድ የተለመደ የፈውስ ዘዴ አላቸው ። .

ለመመገብ የሚሞክሩ ብዙ ቬጀቴሪያኖች፣ እና አትክልት ያልሆኑ ሰዎችም ጭምር ሀ ከወትሮው የበለጠ ትንሽ ፍሬ እራሳቸውን እንደ ጥሬ-በላዎች የመቁጠር ግምት አላቸው. ማንም ግን በወር አንድ የበሰለ ምግብ እንኳን ቢበላ እራሱን እንደ ጥሬ-በላ ሊቆጥር አይችልም ምክንያቱም በዚህ መንገድ እራሱን ከበሽታ ሙሉ በሙሉ ማላቀቅ አይችልም. ምክንያቱም በመጀመሪያ ደረጃ ጥሬ-መብላት የተወሰነ ቁጥር ያላቸው የታመሙ ህዋሶች በእንቅልፍ ሁኔታ ውስጥ ሊወድቁ እና በዚህ ሁኔታ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ህይወታቸውን ሊያራዝሙ ስለሚችሉ ነው. በወር አንድ የበሰለ ምግብ ብቻ ከዚያም እነሱን ለማደስ እና እንደገና ለመባዛት እድሉን ለመስጠት በቂ ሊሆን ይችላል. አንድ ጥሬ የሚበላ ሰው ትንሽ የበሰለ ምግብ እንደወሰደ፣ ለታመሙት ህዋሶች በእርግጠኝነት ትኩስ ምግብ ይሰጣቸዋል እና አዲስ የህይወት ዘመን ይሰጣቸዋል። ስለሆነም አንድ ሰው ራሱን ከበሽታዎች መቅሰፍት ሙሉ በሙሉ ማላቀቅ ካልቻለ የግድ መሆን አለበት።

Machine Translated by Google

መንስኤውን በእነዚያ አልፎ አልፎ ለሚፈጸሙ ጥሰቶች እና በሌላ ሩብ ውስጥ ይፈልጉ። ለነዚያ ነባሪዎች ምንም ማረጋገጫ ሊኖር አይችልም።

ሙሉ በሙሉ ጥሬ መብላትን ከሚቃወሙ በጣም መሠረተ ቢስ ክርክሮች አንዱ። አንዳንድ ጊዜ ከተወሰኑ ሰሜናዊ ሀገሮች እና በተለይም ከእንግሊዝ ወደ እኔ የሚደርሰው የአየር ንብረት ሁኔታዎች ልዩነት ነው. የሰው ልጅ እፍኝ ጥሬ እህል ማግኘት እስከቻለ ድረስ በየትኛውም ሀገር ውስጥ የተፈጥሮ ንጥረ ነገር እጥረት ምንም ጥያቄ የለውም። በተጨማሪም የበሰለ ምግብ ለሰው ልጅ ፍጥረት አነስተኛውን ምግብ የማይሰጥ ከመሆኑ አንጻር፣ ሰዎች ራሳቸውን መመገብ እና ህይወትን ማቆየት ከቻሉ በሁሉም የአለም ክልሎች በቂ ምግቦች መኖር አለባቸው። የበሰለ ምግቦችን ከምግባችን ውስጥ በማስወገድ ከምግባችን ጠቃሚ ጠቀሜታ ምንም ነገር አናጎድልም። በተቃራኒው እራሳችንን ከመርዝ እና ከጎጂ ቁሳቁሶች ነፃ እናደርጋለን. የእነዚህ እውነቶች ሙሉ ትርጉም አድናቆት ሊሰጠው የሚችለው ለብዙ አመታት ጥሬ-መብላትን ጥቅም ያገኘ ሰው ብቻ ነው. ባዮሎጂስቶች የበሰለ ምግብን እንደ አመጋገብ ለመወከል የሚሞክሩባቸው "ሳይንሳዊ" ፖስቶች መሠረተ ቢስ ግምቶች እና ከንቱ ውሸቶች ናቸው።

እንደ ጉዳዩ፣ በአሁኑ ወቅት የተወሰኑ አገሮች አሉ። ሰዎች በምግብ “እጥረት” እየተሰቃዩ ባሉበት እና የማያቋርጥ የረሃብ ስጋት ውስጥ ሲሆኑ፣ ወደ አለም የተትረፈረፈ ለማምጣት ለረጅም ጊዜ ሲጠበቅ የነበረው ተአምር ለመፈጸም የሚያስፈልገው ኦፊሴላዊ መግለጫ ብቻ ነው። እንደ አለመታደል ሆኖ ይህ ቀላል እና ግልፅ መግለጫ ምግብ ማብሰል የተፈጥሮ እቃዎችን ወደ ጎጂ ንጥረ ነገሮች እንደሚቀይር ምንም እንኳን በየትኛውም ቦታ አይታይም ፣ ምንም እንኳን ቀድሞውኑ በ 1963 ፣ ምንም እንኳን በ 1963 ፣ ይህንን የማይታበል እውነት ለሁሉም መሪ ባለስልጣናት እና የሳይንስ ክበቦች ትኩረት አመጣሁ ። ዓለም. ይህ ዛሬ በሰው ልጅ ውስጥ ምን ያህል በድንቁርና፣ በጭፍን ጥላቻ፣ በአጉል እምነት እና በአስጸያፊ ሱሶች ውስጥ እንደተዘፈቁ የሚያሳይ አስደናቂ ማሳያ ነው። እንደ ስልጣኔ እና እድገት ያሉ ቃላቶች የተነገሩት እና የተፃፉ ቢሆንም አሁንም ምግብ ማብሰል ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ እና ጎጂ አሰራር መሆኑን አምነው ለመቀበል ፈቃደኛ ባልሆኑ ሰዎች ላይ ሲተገበሩ ባዶ ይሆናሉ።

Machine Translated by Google

ባዮሎጂስቶች በእውቀታቸው አስደናቂ እድገት እንዳደረጉ ይናገራሉ። እየገሰገሱ በሄዱ ቁጥር ምንም እንደማያውቁ የበለጠ መገንዘብ ያለባቸው ይመስለኛል። እና ከእውነተኛው የተፈጥሮ ጥበብ በተቃራኒ የራሳቸው እውቀት ከቁጭት ያለፈ እንዳልሆነ በነፃነት የሚያምኑበት ደረጃ ላይ ሲደርሱ፣ በእርግጥ አንድ ነገር መማራቸውን ሊቀበሉ ይችላሉ።

140 እና 150 ዓመት የሆናቸው የተከበሩ አባቶች ያጋጠሙን "በዘመኑ እውቀትና ትምህርት ከተካኑ" ባዮሎጂስቶች መካከል አይደለም። እንደነዚህ ያሉትን ሰዎች ከታላላቅ የመማሪያ ማዕከላት ራቅ ባለ ርቀት ላይ እናገኛቸዋለን ፣ በተፈጥሮ እቅፍ ውስጥ ፣ ከመድኃኒቶች እና ከመጠን በላይ የተበላሹ ምግቦች ከጉዳት የሚከላከሉ። በአሁኑ ጊዜ ምግባቸው ለደረሰበት ከፊል መበላሸት እንኳን ቢተርፉ ህይወታቸው ምን ያህል ረጅም እና ጤናማ በሆነ ነበር። አሁን ያለውን የህክምና ሳይንስ ፅንሰ-ሀሳብ ለመቃወም መብት እና ድፍረት የሚሰጠኝ 100 ፐርሰንት ጥሬ መብላት ሁሉንም በሽታዎች በፍጥነት እና በተመሳሳይ ጊዜ ማብቃቱ ነው። ፈትኑ እና እርግጠኛ ይሁኑ።

የታመሙትን እና የተበላሹን ተፈጥሯዊ ምግባቸውን - ትኩስ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን የሚከለክሉትን ሰዎች ሁሉ ነፍሰ ገዳዮች እና ወንጀለኞች አድርጌ ስቆጥር ማጋነን አይደለሁም ። . በአሳዛኝ ድንቁርናቸው እነዚያ “የተማሩ ሳይንቲስቶች” አቲላ ወይም ሂትለር ካደረጉት የበለጠ እልቂት ፈጽመዋል። በእነሱ የሞኝ ምክራቸው ምንም አይነት እፎይታ እና እረፍት ሳይደረግላቸው ቀን ከሌት ሚሊዮኖችን ይገድላሉ። ከመሰል ወንጀለኞች መካከል መድኃኒቶች፣ መጠጦች፣ ትምባሆ፣ የተጣራ ወለል፣ ዳቦ፣ ሥጋ፣ ጣፋጮች፣ ስኳር፣ ሻይ፣ ቡና እና ሌሎች በርካታ ጎጂ ምርቶች አምራቾች እና አከፋፋዮች ይገኙበታል። ማንኛውም ፋብሪካ እንዲህ አይነት ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ፣ የተበላሹ ንጥረ ነገሮችን የሚያመርተው ከአቶሚክ ቦምቦች የበለጠ በሰው ልጅ ላይ ነው።

Machine Translated by Google

እነዚህን እውነቶች በንግግርም ሆነ በጽሑፎቼ ለማስፋፋት እንዲረዱኝ ሁሉም የሰብአዊነት ተሟጋቾች የተቻላቸውን እንዲያደርጉ እጠይቃለሁ።

ከበሽታቸው የተፈወሱት ጥሬ ተመጋቢዎች የማገገሚያቸውን ዝርዝር ጉዳዮች ለፕሬስ እና ኃላፊነት የሚሰማቸው ባለ ሥልጣናት እጅ የማስቀመጥ ልዩ ግዴታ አለባቸው።

በመጨረሻም የጋዜጠኞችን መግለጫ ጠቅለል ባለ መልኩ በጋዜጣቸው አምድ ላይ ማሳተም እና ባለሥልጣናቱ ለምን በእንቅርት ላይ ጆሮ ደግፍ እንዲሉ መጠየቅ አለባቸው።

ክፍል ሶስት

የRAW-EATING ስኬቶች

ብዙ አንባቢዎች በጥሬ-መብላት ስለተገኙ ስኬቶች ለመጠየቅ ደብዳቤ ይጽፉልኛል. የማወቅ ጉጉታቸውን ለማርካት አንዳንድ ተዛማጅ መረጃዎችን በመስጠቴ ደስተኛ ነኝ።

የእኔ አርሜናዊ የመጀመሪያ ጥራዝ ከታተመ ከአንድ ዓመት በኋላ
እ.ኤ.አ. በ 1960 ሥራ ፣ በፋርስ ቋንቋ አጠር ያለ መጽሐፍ አሳትሜያለሁ ፣ ከዚህ ውስጥ 4,000 ነፃ ቅጂዎችን ለተለያዩ ተቋማት ፣ ባለሥልጣናት እና ፕሬሶች አሰራጭቻለሁ። የቴህራን ጋዜጦች እና ወቅታዊ መጽሃፍቶች መጽሐፉን ጥሩ አቀባበል ያደርጉለት ነበር እና ብዙዎቹም በዚህ ጉዳይ ላይ ረጅም ግምገማዎችን ጽፈዋል።

መጽሐፉ በፍርድ ቤት ክበቦች ውስጥ ትልቅ ትኩረት አግኝቷል። የ
የልዕልትዋ ልዕልት ሻምስ ፓህላቪ ባል ፣ አሁን የባህል ሚኒስትር ሚስተር መህርድ ፓሃልቦድ ወደ መኖሪያ ቤቱ ጋበዙኝ እና መጽሐፌን በሻህ (ንጉሥ ሙሐመድ ሬዛ ፓህላቪ) ትኩረት እንደተከበረ ነገረኝ ። ስለ ርዕሰ ጉዳዩ ጥያቄዎች. ከአቶ ፓሃልቦድ ጋር ስድስት ወይም ሰባት ተከታታይ ምክክር እንዳደረግኩ በመመዝገብ ደስተኛ ነኝ። ዋና ጸሓፊ ቀይሕ ኣንበሳን ጸሓይን ማሕበር ዶ/ር ኣብ ናፊሲ እና ዳይረክተር ሓጀኑሪ ወሊድ ሆስፒታል ዶ/ር አቡልጋሰም ናፊሲ

Machine Translated by Google

እና ሌሎች በርካታ መሪ ስፔሻሊስቶች አመለካከቴን አድንቀው ትብብራቸውን ቃል ገብተውልኛል።

በአንደኛው የህጻናት ማሳደጊያ ውስጥ በርከት ያሉ ህጻናትን በጥሬ-በመብላት ለማሳደግ መመሪያ ተሰጥቷል። በተጨማሪም ጥሬ የመብላት መርሆዎች በአንደኛው የሕጻናት ሆስፒታሎች ውስጥ ለታካሚዎች ሕክምና እና በአንደኛው የሕፃናት ማቆያ ውስጥ የአመጋገብ ስርዓትን በማሻሻል ላይ መወሰድ ነበረባቸው. እንደ አለመታደል ሆኖ፣ በተግባር የተለያዩ መሰናክሎች አጋጥመውኛል። ብዙም ሳይቆይ ጭፍን ጥላቻ ካላቸው ዶክተሮችና ባለ ሥልጣናት ጋር ፊት ለፊት ተገናኘሁ። ይህ በምንም መልኩ ቀላል ስራ አልነበረም። ነገሩ ሁሉ መራዘሙ እስኪደክመኝ እና በጥልቅ ፀፀት ሙከራውን ተውኩት።

ይህ ውድቀት የበለጠ አሳዛኝ ነበር ፣ ምክንያቱም ከተፈጥሮ ውጭ በሆነ የተመጣጠነ ምግብ ምክንያት ፣ በመዋዕለ ሕፃናት ውስጥ ያሉ ሕፃናት እንዴት ደካማ እና ታማሚ እንደሆኑ ፣ በሆስፒታሎች ውስጥ በሰው ሰራሽ ቪታሚኖች ፣ መርዛማ መድኃኒቶች እና የእንስሳት ፕሮቲኖች እንዴት እንደሚታመኑ በቅርብ አስተውያለሁ ። ከእናቶች ወተት እና ከተፈጥሮ ምግብ የተነፈጉ፣ የደረቀ ወተትና ነጭ እንጀራ እንደ ዋና መደገፊያ ያደረጉ ደካሞችን፣ ቆዳማ ሕፃናትን ከሞት መዳፍ ይታደጋቸው። መጨመር አያስፈልግም፣ ለተፈጥሮ፣ እንከን የለሽ የተመጣጠነ ምግብ አስፈላጊነት ምንም ሀሳብ አልተሰጠም።

ግን እነዚያ እውቂያዎች እና በተለያዩ የህክምና ኮንፈረንስ ላይ መገኘቴ በጣም ብዙ ጠቃሚ ትምህርቶችን አስተምረውኛል። በመጀመሪያ ደረጃ፣ በእኔ በኩል ያቀረቧቸው አመለካከቶች በጣም የመጀመሪያ ደረጃ እና ቀላል የተፈጥሮ ህግጋቶች ቢሆኑም፣ የተፈጨው እና የተዋሃዳቸው ከፍተኛ የትምህርት እድገታቸው ከፍርድ ነፃነት እና ከአእምሮ ነፃነት ጋር በሚጣጣም ሰዎች ብቻ እንደሆነ ተገነዘብኩ። መካከለኛ የማሰብ ችሎታ ያለው ሰው አንድ ተራ ሰው ዛሬ ያለውን አጠቃላይ የሕክምና ሳይንስ አብዮት ሊፈጥር እና በሳይንሳዊው ዓለም ውስጥ ያሉትን የአመጋገብ ጽንሰ-ሐሳቦች ግራ መጋባት ይችላል ብሎ መገመት አይችልም።

ለዚያም ነበር በእንግሊዝኛ አጭር ጥራዝ ለማተም የወሰንኩት እና ለከፍተኛ የሳይንስ እና የፖለቲካ ክበቦች ትኩረት ይስጡ. ብዙ ችግሮችን በማሸነፍ መጽሐፉን ለመጻፍ በቀን 16 ሰአታት እሰራ ነበር፤ ከዚያም ወደ እንግሊዘኛ ተተርጉሞ አሳትመዋለሁ።

Machine Translated by Google

1963. ከዚያም ከተለያዩ የማጣቀሻ መጽሃፎች 3,000 አድራሻዎችን አውጥቼ ወደ 4,000 የሚጠጉ የመፅሃፍ ቅጅዎች ለሁሉም የአለም ገዥዎች እና ለዩኒቨርሲቲዎች ፣ የሳይንስ ማዕከላት ፣ ዓለም አቀፍ ድርጅቶች እና ታዋቂ ጋዜጦች እና ወቅታዊ መጽሔቶች ላኩ። አብዛኞቹን መጽሃፎች ፈርሜአለሁ እና ለእያንዳንዳቸው አጃቢ ደብዳቤ አያይዤ ነበር። ይህንን በአለም ርዝመት እና ስፋት ሁሉ ሃሳቦቼን የማሰራጨት ፈጣኑ እና ትክክለኛው መንገድ አድርጌ ቆጠርኩት።

ውጤቶቹ የእኔን በጣም ጤናማ ከጠበቁት በላይ አልፈዋል። በሚቀጥሉት ጥቂት ወራት ውስጥ የተቀበልኳቸው በሺዎች የሚቆጠሩ ደብዳቤዎች እና ጋዜጦች መጽሐፌ በዓለም ላይ ባሉ መሪዎች እና ባለ ሥልጣናት ሁሉ በፍላጎት እየተነበበ እንደሆነ አልጠራጠርም ፣ ብዙዎቹም ያለምንም ማመንታት የሃሳቤን እውነት አረጋግጠዋል።

ከቅርብ ዓመታት ወዲህ ማኅበራዊ ተግባሮቼን ብቻ ሳይሆን ሌት ተቀን በመጽሐፎቼ ላይ ለማዋል ስል የግል ሥራዬን ሙሉ በሙሉ ትቻለሁ። ነገር ግን፣ የሚገርመው፣ ሀብት ከማካበትና ጊዜዬን በመብላት፣ በመጠጣትና በመደሰት፣ ያጠራቀምኩትን ገንዘብ ሁሉ አንዳንድ መጻሕፍትን በማሳተም ላይ ስለማዋጥ ብቻ፣ ከአእምሮዬ የወጣሁ የሚመስላቸው ሰዎች አሉ። , እኔ ለሁሉም በነጻ የማሰራጨው.

በእኔ እይታ ግን ለወገኖቻችን ከራስ ወዳድነት ነፃ የሆነ አገልግሎት ከምናገኘው እርካታ የበለጠ ደስታ የለም። ሰዎች የፓላቲካል ሕንፃዎችን ይሠራሉ እና በማየታቸው ተደስተዋል. አሁን፣ እያንዳንዱ የምስጋና፣ የምስጋና እና የምስጋና ደብዳቤዎች በየቀኑ ከሁሉም የአለም ማዕዘናት የምቀበላቸው የህንጻ ሙሉ ዋጋ አላቸው። ደብዳቤውም በእኔ ምክር ከከባድ ሕመም ከዳነና እኔን እንደ አዳኝ ከሚቆጥር ሰው ሲሆን ለደስታዬ ምንም ገደብ ወይም ገደብ የለሽ ሆኖ ይህ ሁሉ ሆኗል በሚል ስሜት የበለጠ እየጨመረ ይሄዳል. ያለ ምንም ክፍያ ተከናውኗል።

ያልተጠበቀ ሞት በሚባሉት ሰዎች በየቦታው ሲጠፉ ሳይ ነፍሴ ሌት ተቀን ትሰቃያለች። እነዚያ ሰዎች እንደማይሞቱ በግልጽ ተረድቻለሁ; ከተፈጥሮ ውጪ ለሆኑ እና አርቲፊሻል ሰሃን ሲሉ በሞኝነት ራሳቸውን ይገድላሉ

Machine Translated by Google

ምግብ. በጣም የተፈራች እናት ከንፁህ ልጇ ፍሬ ፍራፍሬ ነጥቃ በምትኩ ገዳይ እንጀራ፣ ወተትና ስጋ በእጇ ስትጥል ሳይ ልቤ ይደማል።

በመጀመሪያው የእንግሊዝኛ መጽሐፌ ሁሉንም ማለት ይቻላል በአጭሩ ዳስሼ ነበር። ተዛማጅ ችግሮች. በዚህ ጥራዝ ውስጥ፣ አንዳንድ የቀደሙትን መግለጫዎቼን አጉላለሁ እና ስለ ብዙ ጠቃሚ ጥያቄዎች በመጠኑም ቢሆን ተናግሬአለሁ፣ ይህም ርዕሰ ጉዳዩን ለሰፊው ህዝብ የበለጠ ለመረዳት ያደርገዋል። መጽሐፉን ወደ መደምደሚያው ከማምጣቴ በፊት ግን ለመጀመሪያው የእንግሊዝኛ መጽሐፌ የተደረገልኝን አቀባበል እንዲሁም ሌሎች ጽሑፎቼን ለአንባቢው ለማስተዋወቅ እፈልጋለሁ።

ለዓለማችን መሪዎች እና ሌሎች መሪዎች የጻፍኩት ደብዳቤ ቅጂ

እባኮትን "ጥሬ-መብላት" የተሰኘውን መጽሐፌን አንድ ተጨማሪ ቅጂ በመቀበል ያክብሩኝ. ጥቂት ውድ ሰአቶቻችሁን ለመጽሐፉ ዳሰሳ ለማዋል እንደምትችሉ ከልብ ተስፋ አደርጋለሁ።

የበሰለ ምግብን እንደ መደበኛ የሰው ልጅ አመጋገብ በመመልከት የሰው ልጅ በአጠቃላይ በጭፍን ወደ ጥፋት የሚወስደውን ገዳይ መንገድ ወስዷል።

በመጽሐፉ ውስጥ የተገለጹት ሀሳቦች እና ሀሳቦች ተቀባይነት ለሀገርዎ ደህንነት ትልቁ ጥቅም ይሆናል።

ከተቀበሉት ምላሾች ጥቂት ቅጂዎች እና ቅጂዎች፡-

የፋርስ ጠቅላይ ሚኒስትር ክቡር ሚስተር አሚር አባስ ሆቪዳ የተላከ ደብዳቤ፡-

ቴህራን፣ ጥቅምት 18፣ 1965

ሚስተር AT Hovanessian፣

"ደብዳቤህንና ከሱ ጋር የላክኸው መፅሃፍ ደረሰኝ። መፅሐፍህን ለማንበብ ጊዜዬን ሳላገኝ በነበረኝ ከመጠን ያለፈ ጫና የተነሳ እስከ ቅርብ ጊዜ ድረስ መፅሃፍህን ስላቀረብኩኝ በጣም እየተቆጨኝ፣ ስላቀረብከኝ በጣም አመሰግናለው።

Machine Translated by Google

(የተፈረመ) አሚር አባስ ሆቪዳ፣ ጠቅላይ ሚኒስትር።

***

የአሜሪካ ኤምባሲ፣ ሰኔ 29፣ 1964

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፡-

እ.ኤ.አ. ማርች 28፣ 1964 ለፕሬዝዳንት ጆንሰን የፃፉት ደብዳቤዎ በኋይት ሀውስ እና እንዲሁም የታሸገው የመፅሃፍዎ ቅጂ 'RAW-EATING' ደርሷል።

ኤምባሲው የፕሬዝዳንቱን እንዲያደርስ ታዝዟል።
መጽሐፍዎን እንዲያይ እድል በመስጠት ስላሳዩት አሳቢነት አድናቆት።

ዋልተር ጂ ራምሳይ፣

የአምባሳደር ቴህራን ረዳት ሰራተኛ።

***

ዊንዘር ቤተመንግስት፣ ኤፕሪል 27፣ 1964

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

ለደብዳቤህ ላመሰግንህ በንግስት ታዝዣለሁ።
የዌልስ ልዑል፣ እና እርስዎ ለጻፉት መጽሐፍ ቅጂ።

ግርማዊቷ ይህንን መጽሐፍ ለልጇ ብትልክላቸው በጣም ጥሩ መስሎአቸው ነበር፣ እናም የንግስቲቱን ልባዊ ምስጋና እልክላችኋለሁ።

ሜሪ ሞሪሰን፣ ዊንዘር ቤተመንግስት፣ እመቤት-በመጠባበቅ፣ እንግሊዝ።

***

ፓሪስ፣ 29 AVR በ1964 ዓ.ም

ሞንሲየር፣

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement addressee.

Monsieur le President de la Republique m'a charge de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(ፊርማ) ጸሐፊ Particulier.

***

ሞስኮ ሰኔ 21 ቀን 1964 ዓ.ም.

ውድ ሚስተር አተርሆብ፣

‹RAW FOOD› መፅሐፍህን እንደደረሰኝ በማመስገን እገነዘባለሁ። በፍላጎት እየተከታተልኩት ያለው የአመጋገብ ስርዓት መርህ ነው።

S. KURASHOV, የህዝብ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር, ussr.

***

ፕኖም-ፔን ፣ ለ 9 ጃንቪየር ፣ 1965

ሞንሲየር፣

እወድሻለሁ ቅንነት ለ ቮትሬ እንቮይ ደ I'ouvrage 'RAW-EATING' ዶ/ር አብይን እና ቫውስ ፈሊሳይት አፍስሱ les recherches እና ልምድ።

አቬክ ቱስ ማበረታቻዎች ሞንሲየር፣ l'asurance de ma haute አሳቢነት።

ኖሮዶም ሲሀኑክ ኡፓዩቫሬች፣

ሼፍ ደ L'Etat ዱ Cambodge.

***

ፕኖም-ፔን፣ 11" ኦገስት፣ 1964

Machine Translated by Google

ውድ ሚስተር አተርሆብ፣

የሚል ርዕስ ያለው ድንቅ መጽሐፍህን በታላቅ ደስታ ተቀብያለሁ 'ጥሬ-መብላት' የመጽሐፉ ስም ስለ ይዘቱ ጥልቅ ጉጉት ይሰጠኛል።

መጽሐፉን ካለፍኩ በኋላ በመጽሐፉ ውስጥ የጻፍከውን እውነት ሁሉ እርግጠኛ ነኝ...

መጽሐፉ ለእኔ በጣም ውድ ነው። ከእርስዎ የማይረሳ መታሰቢያ አድርጌ እጠብቀዋለሁ።

አሁን፣ ይህን መጽሃፍ ወደ ካምቦዲያ ቋንቋ ለመተርጎም ፍቃድህን ልጠይቅህ ይህም ለሀገሬ የላቀ ጥቅም ይሰጣል። አዲሱ የሳይንስ ግኝትህ በአጠቃላይ የሰው ልጅ ህልውና ላይ አዲስ ለውጥ እንደሚያመጣ ተስፋ አደርጋለሁ።

ቹን ናት ጆታናኖ፣

በካምቦዲያ ውስጥ የመነኮሳት ከፍተኛ አለቃ።

***

ፕኖም-ፔን ፣ ለ 25 ጁልሌት ፣ 1964

ሞንሲየር፣

የተከሳሽ አቀባበል ደ votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite ደ me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

ኖሮዶም ካንቶል፣

ለፕሬዝዳንት ዱ ኮንሴይል ዴስ ሚኒስትሮች፣ ሮያዩም ዱ ካምቦጅ።

***

ነጩ ቤት ሰኔ 1 ቀን 1964 ዓ.ም.

Machine Translated by Google

ውድ ሚስተር አተርሆብ፣

የቅርብ መጽሃፍህን ቅጂ ስለላክልኝ አመሰግናለሁ። እየተመለከትኩ ነው።

የማነብበት እድል እስከምገኝበት ለጥቂት ነፃ ሰዓቶች ወደፊት
አንዳንድ ዝርዝር.

ሪቻርድ ደብሊው ሬውተር፣ የፕሬዚዳንቱ ልዩ ረዳት እና ዳይሬክተር የምግብ ለሰላም፣ ዩኤስኤ

***

ሉክሰምበርግ፣ ግንቦት 13፣ 1964

ለ አቶ,

የሉክሰምበርግ ሉክሰምበርግ ግራንድ-ዱቼስ እና ውርስ ልሂቃን የ23ኛ ማርች 1964 የደግነት ደብዳቤህ እንደደረሰህ እውቅና እንድሰጥ ፈልጋለው።በእ.ኤ.አ.

የንጉሣዊው ልኡላኖቻቸው በዚህ ደግ ትኩረት በጣም ተነክተዋል እና እንድልክልዎ ጠየቁኝ። በጣም ጥሩ አመሰግናለሁ። መጽሐፍህን በታላቅ ጉጉት ያነብባሉ።

ሜጀር ጀርሜን ፍራንትዝ፣ ረዳት-ደ-ካምፕ።

***

ታይዋን፣ ኦገስት 18፣ 1964

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

የግንቦት 12 ደብዳቤህን ከዚ ጋር አብረን እንብቤዋለሁ
በ'ጥሬ-መብላት' ላይ የተዘጋ ድምጽ። ለአጠቃላይ የሰው ልጅ ያቀረብከው እጅግ በጣም የሚያነቃቃ ምክረ ሃሳብ ነው እና ለራሳችን እና ለመጪው ትውልድ ጤና የሚጨነቁ ሰዎች በጥንቃቄ መመርመር ያለበት ይመስለኛል። እባኮትን ይህን ጥራዝ ስለላኩልኝ ከልብ አመሰግናለሁ።

Machine Translated by Google

ቼን ቼንግ, የቻይና ሪፐብሊክ ጠቅላይ ሚኒስትር.

***

ቴህራን፣ ለጥቅምት 18፣ 1964

ቼር ሞንሲየር፣

አምባሳዴ ደ ላ RSF ደ ዩጎዝላቪዬ እና ሊቪዬር ዴ vous መረጃ ሰጭ d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'Envoyer ወይም ፕሬዚዳንት ቲቶ.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

ቭላዲሚር ሚሎቫኖቪክ ፣ ኮንሴለር።

***

ትራንስፖርት ሃውስ፣ ለንደን፣ ኤፕሪል 29፣ 1964

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

የ‹RAW-EATING› መፅሃፍዎን ማሚያ ቅጂ ብትልኩልኝ በጣም ደግ ነበርኩኝ፣ እርስዎ የሚያነሷቸውን የአመጋገብ መርሆች ለማጥናት የመጀመሪያውን እድል እጠቀማለሁ።

አል ዊሊያምስ፣ ዋና ጸሐፊ፣

የሰራተኛ ፓርቲ

***

ዋሽንግተን፣ ግንቦት 15፣ 1964

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

Machine Translated by Google

በቅርቡ ለደረሰኝ ጥሬ-መብላት' መጽሐፍዎ ቅጂ እናመሰግናለን። ይዘቱ ተመዝግቧል፣ እና እሱን በመላክ አሳቢነትዎን አደንቃለሁ።

ጆን ም. ባይሌይ፣ የዴሞክራሲያዊ ብሔራዊ ኮሚቴ ሊቀመንበር።

***

በርን ፣ የካቲት 26 ፣ 1964

ጌታ ሆይ

ለደረሰኝ እውቅና እናመሰግናለን፡ ለሚለው ቡክሌትህ ቅጂ ልናመሰግንህ እንወዳለን።

ጥሬ-መብላት (አጠቃላይ የዳሰሳ ጥናት). ሁሉም ሰው የአካሉን ዋና ጥሬ ዕቃዎች ማወቅ አለበት፤›› በማለት በፍላጎት ያነበብነው።
ከምስጋና ጋር፣

የስዊስ ፌዴራል የህዝብ ጤና አገልግሎት፣

የምግብ ዕቃዎች ቁጥጥር ዋና ኃላፊ, RUFFI.

***

Port-au-Prince፣ ለጁላይ 16፣ 1964

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

'ጥሬ መብላት' ለተሰኘው መጽሐፍህ በጣም አመሰግናለሁ። ይህ መፅሃፍ ከዳር እስከ ዳር መነበብ ያለበት ለአጠቃላይ ሀገሬ የሚጠቅም ችግርን ስለተፈታ ነው።

በመጽሃፉ ውስጥ ያቀረቡት ምክሮች ያሟላሉ ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ
የሁሉም መስፈርቶች እና በዚህ አመት ምርጥ ሻጭ ይሆናል።

ዲፓርትመንት ዴ ላ ሳንቴ ፑብሊኪው ኢ

ደ ላ ህዝብ ፣ ጄራርድ ፊሊፕፔክስ ፣ ፀሀፊ

ግዛት፣

Machine Translated by Google

ሪፐብሊክ d'Haii.

***

በርሊን ሰኔ 4 ቀን 1964 ዓ.ም.

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

የጀርመን ዲሞክራቲክ ሪፐብሊክ ፕሬዚደንት ዋልተር ኡልብሪሽት ለእሱ ለላካችሁለት ቡክሌት ልባዊ ምስጋናቸውን አቅርበዋል።

እንደተለመደው የእርስዎ መግለጫዎች በዝርዝር ሊተቹ ይችላሉ - አብዛኛው በእርግጥ ከስፔሻሊስቱ አሳሳቢ ጉዳዮች ሁሉ በላይ ፣ ሐኪሙ ፣ የስነ-ምግብ ሳይንቲስት ፣ ወዘተ. ቢሆንም ፣ ጤናማ የአመጋገብ ስርዓት ለማምጣት ሁሉም ጥረት መደረግ እንዳለበት ከእርስዎ ጋር ተስማምተናል ።

የጀርመን ዲሞክራቲክ ሪፐብሊክ መንግሥት በተለይም የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ለዚህ ጥያቄ ትልቅ ትኩረት ይሰጣሉ. ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን ለመፍጠር ኮሚቴው ዘግይቶ እዚህ ተቋቁሟል ፣ ከእነዚህም ውስጥ አንዱ ትክክለኛው የአመጋገብ መርሆዎች ታዋቂነት ነው።

HUTH፣ ዋና አማካሪ፣ የመንግስት ቻንስለር

***

ላ ሃባና፣ 24 ደ agosto ደ 1964።

ግምታዊ ዶክተር:

Acuso recibo de su amable envio del libro `ጥሬ መብላት'፣ gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite suruct les por.

ዶ/ር ጆሴ አር ማቻዶ 'VENTURA፣ ሚኒስትሮ-DE SALUD PUBLICA፣ ኩባ።

***

Machine Translated by Google

ላ ፓዝ (ቦሊቪያ)፣ ጁላይ 10፣ 1964

ስለ ጥሬ መብላት መፅሃፍዎ ለተጨማሪ ቅጂ በጣም እናመሰግናለን። እስካሁን አላነበብኩትም እና የተወሰኑ ምዕራፎችን ብቻ አልፌያለሁ። በእነሱ ውስጥ የገለጽካቸው ሀሳቦች አወዛጋቢ ቢሆኑም አነቃቂ ናቸው። እኔ እነሱን አስተያየት ለመስጠት የሚያስችል አቋም ላይ አይደለሁም, ነገር ግን የእርስዎን መጽሐፍ አቀባበል እና በእኔ ላይ ያለውን ፍላጎት ለማሳወቅ እፈልጋለሁ.

ዶ / ር ጓይለርሞ ጃውሬጉአይ ጂ የህዝብ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር.

***

ቤኦግራድ፣ ኤፕሪል 20፣ 1964

ይህ ‹RAW-EATING› የተሰኘውን የመፅሃፍዎን ማሟያ ቅጂ ስለላኩልኝ ለማመስገን ነው፣ ይህም በቂ የአመጋገብ ችግር በሚያሳስባቸው ሰዎች ላይ ትልቅ ፍላጎት እንዲፈጥር ያደርጋል።

ሞማ ማርኮቪች , የፌዴራል ጤና እና ማህበራዊ ፖሊሲ ፀሐፊ.

***

የማበረታቻ እና የምስጋና ደብዳቤዎችም ደርሰዋል ከሚከተሉት ግለሰቦች፡-

የኔዘርላንድ ንግስት; የዴንማርክ ንጉስ; ንጉስ የ ስዊዲን; የቤልጂየም ንጉሥ; የጣሊያን ሪፐብሊክ ፕሬዝዳንት አንቶኒዮ ሴግኒ; አዶልፍ ሻርፍ, የኦስትሪያ ፕሬዝዳንት; ፍራንሲኮ ኦርልች, የኮስታ ሪካ ፕሬዝዳንት; ኤስ. ራድሃክሪሽናን, የሕንድ ፕሬዚዳንት; ዴ ሊስሌ, የአውስትራሊያ ጠቅላይ ገዥ; የፊንላንድ ፕሬዝዳንት ኡርሆ ኬኮነን; የአየርላንድ ፕሬዝዳንት ኢሞን ዴ ቫሌራ; P. ቫን ደ ካልሴይድ, MD
የዓለም ጤና ድርጅት ዳይሬክተር, ኮፐንሃገን, ዴንማርክ; ሚስ ላ ማርሽ, የብሔራዊ ጤና እና ደህንነት ሚኒስትር, ካናዳ; CH.
ሻፒራ, የአገር ውስጥ ጉዳይ ሚኒስትር, እስራኤል; አልፎንሶ ፖንሴ አርኪላ, የጤና ጥበቃ ሚኒስትር, ጓቲማላ; አቶ አበበ ረታ የህዝብ ጤና ጥበቃ ሚኒስትር Yuichi Saito, ዋና ግንኙነት ኦፊሰር, የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና

Machine Translated by Google

ደህንነት, ቶኪዮ; Shri Mohanlal Vyas, የጤና እና የሠራተኛ ሚኒስትር, ጉጃራት, ሕንድ; MacEntee, የጤና ጥበቃ ሚኒስትር, አየርላንድ; ማርጋ ኤም
ክሎምፔ, የጤና ጥበቃ ሚኒስትር, ኔዘርላንድ; የማልታ ጠቅላይ ሚኒስትር Giorgio Borg Olivier; Gudrun Sanz እና Elsie Waerndt, የኖቤል ፋውንዴሽን, ስዊድን; ጄ. Grimond, የሊበራል ፓርቲ የለንደኑ ሌተር; የሉክሰምበርግ ጠቅላይ ሚኒስትር ፒየር ቨርነር; የአየርላንድ ጠቅላይ ሚኒስትር ሼን ኤፍ ሌማስ; የአውስትራሊያ ጠቅላይ ሚኒስትር ሮበርት ጂ. መህዲ ናዋዝ ጁንግ፣ የሕንድ የጉጃራት ገዥ; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, የማድራስ ገዥ, ሕንድ; ኤስኬ ፓቲል, የምግብ እና የግብርና ሚኒስትር, ህንድ; PC Sen, የምዕራብ ቤንጋል ዋና ሚኒስትር, ሕንድ; ዊልያም ጎፓላዋ, የሲሎን ጠቅላይ ገዥ; የካናዳ ጠቅላይ ሚኒስትር ሌስተር ፒርሰን; ሳምፑርናናንድ, ህንድ ራጃስታን ገዥ; ሽሪ ፓርታፕ ሲንግ ካይሮን፣ የፑንጃብ፣ ሕንድ ዋና ሚኒስትር; ሮበርት ፍሬዘር፣ ገለልተኛ የቴሌቪዥን ባለስልጣን፣ ለንደን፡ Mr.

Sarnoff, ፕሬዚዳንት, ብሔራዊ ብሮድካስቲንግ ኩባንያ, ኒው ዮርክ, ወዘተ
ላይ...

ደብዳቤዎች ወደ ብዙ አገሮች ተልከዋል ነገር ግን እንደምታዩት አንዳንድ ፖስታዎች ለረሃብ እና ለድህነት እና ለከፋ ችግር ላሉ ደካማ ሀገራት ፖለቲከኞች የተላኩት በውሸት፣ አደገኛ እና ፀረ-ነጻነት ፖሊሲያቸው በመሆኑ መንገዳቸውን ከቀየሩ። እና ህዝባቸውን መርዳት ያኔ ሀብታም እና ሰላማዊ የበለፀገ ሀገር መሆን ይችላሉ። መንገዳቸውን ከቀየሩ ጥሬ ቬጋኒዝም ለእነሱ ቁልፍ ነው።

የሚከተለው ማስታወቂያ በታላቋ ብሪታንያ (መስከረም 1964) የቪጋን ሶሳይቲ ኦፊሴላዊ አካል ላይ ታትሞ ነበር፡- “የ10 ዓመት ወንድ ልጁን እና የ14 ዓመት ሴት ልጁን ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ አመጋገብ ብሎ ባወቀው አሳዛኝ ሁኔታ ላይ የደረሰው ጉዳት። አርሻቪር ቴር ሆቫኔሲያን ስለ አመጋገብ ጥልቅ ጥናት እንዲያደርጉ ተደረገ - ውጤቱ 'RAW-EATING' የተባለው ቡክሌት (7/2d) ከቴህራን በመቀበላችን ደስ ብሎናል።

አሳማኝ በሆነ መንገድ ሁሉንም ቀድሞ ያሰብናቸውን ሃሳቦች ያጠፋል
ስለ አመጋገብ, እና ቪጋኖች እንኳን, በበሰለ ምግባቸው, ትንሽ መንቀጥቀጥ ሊሰማቸው ይችላል.

Machine Translated by Google

ስለ ሰው ሠራሽ ቪታሚኖች ምንም ትርጉም የለሽ ነገር የለም እና ምናልባትም ጥሬ ምግብን በጥብቅ በመከተል የቫይታሚን B12 እና ሌሎች 'አስፈላጊ' ቪታሚኖችን ክብ ቅርጽ አሳይቷል።

የእሱን ክርክሮች መስጠት አንችልም, ነገር ግን በሴት ልጁ, የስድስት ዓመቷ አናሂት በህይወቷ አንድም ቁራሽ የበሰለ ወይም የተበላሸ ምግብ በልታ የማታውቅ፣ የፈጠረው የአመጋገብ ስርዓት ውጤታማነት አስደናቂ ማስረጃ ነው፣ እና እዚህ የምንጠቅሰውን..."

ከዚያም በጠቅላላው መጨረሻ ላይ የተሰጠውን አባሪ ያትማሉ መጽሐፍ, እንዲሁም የአናሂት ሥዕል.

***

ዊልስሎው፣ ኤፕሪል 20፣ 1964፡-

ጥሬ-መብላት' ቅጂ በመላክ ላሳዩት ደግነት በጣም እናመሰግናለን። እርግጠኛ ነኝ ሀሳቡ በመሠረቱ ጤናማ ነው እናም የጥሬ ምግብ አመጋገብን ግዙፍ የመፍትሄ ባህሪያት እናውቃለን።

የምትወደው ልጅህን አናሂት ፎቶ ልትልክልኝ ከፈለክ (በኋለኛው ሽፋን ላይ እንዳለው) በዚህ አመት መጨረሻ ላይ በብሪቲሽ ቬጀቴሪያን ከመፅሃፍዎ አባሪ ጋር በማተም ደስተኛ ነኝ።

GEOFFREY L. RUD, ጸሃፊ እና አርታዒ, የቬጀቴሪያን ማህበር

Geoffrey L. Rudd, ባንክ ካሬ, Wilmslow, ቼሻየር, እንግሊዝ.

***

ማላጋ፣ ግንቦት 28፣ 1965

ውድ ጓደኛዬ,

እባኮትን ‹ጥሬ መብላት› ላይ ያለውን ግሩም መጽሐፍዎን በደርዘን የሚቆጠሩ ቅጂዎችን በአንድ ጊዜ ላኩልን። በዳግም ሽያጭ ተመኖች በሂሳብ አከፋፈል ላይ ወዲያውኑ ወደ መላኪያ እንልካለን። በዚህ መኸር የእንግሊዝ እና ዌልስ ንግግር እንጎበኛለን እና መጽሐፉን እዚያ ለመጠቀም ተስፋ እናደርጋለን።

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, ፕሬዚዳንት, የአሜሪካ ቪጋን ማህበር, ኤች.ጄይ ዲንሻህ, ፕሬስ. ማላጋ፣ ኒው ጀርሲ፣ አሜሪካ

***

የሟቹ ዶ/ር በርቸር-ቤነር ልጅ ዶ/ር ራልፍ በርቸር አስገብተዋል። ባለ ስድስት ገጽ መሪ መጣጥፍ በ DER WENDEPUNKT ፣ የ ኦርጋኑ የበርቸር-ቤነር ክሊኒክ በዙሪክ (ግንቦት 1964)፣ በ"Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (ሁሉም ወይም ምንም-ትምህርት) በሚል ርዕስ የተመጣጠነ ምግብ) ፣ እሱም በግምት እንደሚከተለው ሊጠቃለል ይችላል-

"በሁለት የተለያዩ የአለም ማዕዘናት ውስጥ ሁለቱ ሙሉ ለሙሉ ተቃራኒዎች ናቸው። የአመጋገብ አስተምህሮዎች ቀርበዋል. በካሊፎርኒያ ውስጥ ዊርኒትዝ የተባለ አንድ ሞካሪ ከ48 ኬሚካሎች ድብልቅ የሆነ ጣዕም የሌለው የምግብ ዱቄት አዘጋጅቷል። በዚህ አርቲፊሻል 'ምግብ' በ18 ወንጀለኞች ላይ ሙከራዎችን ያደርጋል ውጤቱን ሳይጠብቅ ለጋዜጠኞች ያለጊዜው የወደፊት እጣ ፈንታቸውን ይገልፃል።" ገምጋሚው ስለዚያ ሳይንቲስት ተብዬዎች ብልሹነት ትንሽ ከተናገረ በኋላ ቀጠለ። በሌላ በኩል፣ በሥነ-ምግብ ላይ ፍጹም ተቃራኒ የሆነ ትምህርት ያለው አንድ ትንሽ መጽሐፍ በግምገማ ገበታችን ላይ አለን።አተርሆቭ/ጥሬ-መብላት የሚለውን አቋም የሚወክል። በጣም ጥሩ እንግሊዝኛ እና የሁለት ግዙፍ የአርሜኒያ ጥራዞች ማጠቃለያ ነው።

አንድ ሰው በእሱ ውስጥ የአሪያና ከፍተኛ ባህል ልጅ መኖሩን ይገነዘባል. ትንሽ በራስ የመተማመን ስሜት ሳይኖረው... ንጹህ የአትክልት አመጋገብን እንደ ተፈጥሯዊ እና ለሰው ልጅ ብቸኛው ትክክለኛ ምግብ አድርጎ ይወክላል እና በእኛ ስምምነት ፈላጊ ዕድሜ ውስጥ ይህን የሚያደርገው እንደዚህ ባለ ትኩስ ፣ ፍጹም ከሰው በላይ በሆነ ፍጹምነት ነው ፣ ይህም በሁሉም ሊሆን ይችላል። ያንን ትንሽ መጽሐፍ ወደ ጀርመንኛ ለመተርጎም ይከፍላል."

የእኔን ፅንሰ-ሀሳቦች አስፈላጊ ነጥቦችን አንድ በአንድ ከገለጽኩ በኋላ ፣ ፀሐፊው ለእኔ የሚጠቅሙ አንዳንድ ሳይንሳዊ እውነታዎችን ጠቅሷል ።

"ቀድሞውንም ከአርባ ዓመታት በፊት ዋልተር ሶመር ለምን ቢርቸር-ቤነር ጥሬ ምግብን ለሰው ልጅ ብቸኛው ምግብ እንደሆነ ለማወጅ በእሱ አመለካከት እስካሁን ያልሄደው ለምን እንደሆነ አስቦ ነበር. ለ Aterhov የሚደግፈው በመጨረሻዎቹ ምርመራዎች መሰረት (የአንባቢው ዳይጀስት, ጃንዋሪ, እ.ኤ.አ.) 1964)

Machine Translated by Google

አንድ ሰው ለአንድ ሚሊዮን ዓመት ተኩል ያህል ጥሬ አትክልትን በመመገብ (ንፁህ ለማለት ይቻላል) የኖረ ሲሆን በዚህም ከፍተኛ የተፈጥሮ እድገቱን አግኝቷል ብሎ መገመት ይችላል። Aterhov ሞገስ ውስጥ በአሁኑ ጊዜ ንጥረ እና ቫይታሚኖች መካከል ያለውን ሚዛን እጥረት, 'የሚያነቃቃ ረሃብ', 'የማዘግየት ጊዜ (Dammerungszone) የጤና መታወክ,' ተላላፊ በሽታዎች ውስጥ ያለውን ሚና 'መልከዓ ምድር' መካከል ያለውን ሚዛን እጥረት አስደናቂ ግንዛቤ ናቸው. የትኩስ አታክልት ዓይነት አመጋገብ ወቅት ተፈጭቶ ውስጥ ታላቅ ኢኮኖሚ, የአትክልት ፕሮቲኖች መካከል ባዮሎጂያዊ የላቀ, በተለይ ጥሬ ምግብ ውስጥ, ንጥረ ነገሮች ታማኝነት, ፈጽሞ መበሳጨት የለበትም, እና በዓለም አቀፍ ደረጃ የምግብ እጥረት ፊት እንዲህ ያለ አመጋገብ ተስፋ. ”

ገምጋሚው እንደሚለው፣ ሰዎች በሁለቱ ጽንፍ ምሰሶዎች መካከል ይንቀጠቀጣሉ። በእሱ አስተያየት “በመሃል ላይ በጭራሽ አለማረፍ ትክክል ነው” እና አንባቢው ከዊርኒትዝ ይልቅ ወደ አተርሆቭ እንዲቆም ይመክራል።

***

አሺንግዶን፣ ሮክፎርድ፣ የካቲት 28፣ 1964

ለ አቶ,

ጥሬ-መብላት' መጽሐፍዎን ስላዩ እናመሰግናለን። የእኛን ዝርዝር ካወቁ ከህትመቶችዎ ከመሠረታዊ ሀሳብዎ ጋር ከልብ እንደምንስማማ ይገነዘባሉ። በአመለካከትዎ ሙሉ በሙሉ ርኅራኄ ላይ ነን እናም ከዚህ ኩባንያ እንቅስቃሴ አንጻር በግኝትዎ መስማማት አይቀሬ ነው።

ለልጆች የምግብ ጉዳይ ያለዎትን አቀራረብ እንወዳለን። በጣም ነው። ጥሩ በእርግጥ. በጣም እውነት ነው, ትንሹ ልጅ ሆን ተብሎ ጥሬ ፍራፍሬውን ለበሰሉ ምግቦች ለመመገብ ተፈጥሯዊ ጣዕም እንዲኖረው ማድረግ አለበት. እና ለርዕሰ ጉዳይዎ አጠቃላይ አያያዝን እናደንቃለን ፣ ምክንያቱም በ 53 ገጾች ውስጥ በእርግጠኝነት ሁሉንም ክርክሮች ለጤናማ ኑሮ ፣ ወይም በሽታን ለማሸነፍ እና/ወይም ለመከላከል እና ለመውሰድ ያመጣዎታል። መለያ ወደ

Machine Translated by Google

የሕክምና እና ኢኮኖሚያዊ እንድምታዎች ፣ በአጠቃላይ ለአለም የስነምግባር ውጤቶችን እንኳን ሳይቀር መንካት ።

... እንደ አለመታደል ሆኖ ለሰው ልጅ በጎ አድራጊዎች አድናቆትን እና ሌሎች (ቁሳቁሶችን) ሽልማቶችን 'በመመስረት' ካልሰሩ በስተቀር አያገኙም። ያለበለዚያ አንድ ሰው ለ‹ምርምር› ከሚለገሱት በመቶ ሺዎች ከሚቆጠሩት ፓውንድ ውስጥ አንድ አስረኛውን እንኳን ምን ማድረግ አይችልም፤ ብዙ ጊዜ ባዶ ቦታ የሚሳሉ ሳይንቲስቶች፣ ውጤቶቹ በትክክል ባይጎዱም።

የ CW ዳንኤል ኩባንያ ሊሚትድ አሺንግዶን፣ ሮክፎርድ፣ ኤሴክስ፣ እንግሊዝ።

***

ሜክሲኮ፣ ዲኤፍ ኤፕሪል 23፣ 1964

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን:-

አሁን የእርስዎን መጽሐፍ RAW-EATING' ተቀብለናል እና በ ውስጥ ብቻ በጨረፍታ ፣ በጣም አስደሳች እንደሆነ ተገነዘብኩ እና እርስዎ በእውነት ጥሩ ስራ እየሰሩ ነው ከምንም ነገር ጥሩው የሰው ልጅ በእሱ ላይ ካደረገው የማይረባ ማሻሻያ ውጭ ተፈጥሮን መከተል ነው ብለው ሰዎችን ለማሳመን እየሞከሩ ነው።

ኢንግ. ካርልክስ ፕሪቶ ሎሳኖ። ሰላም ነው. INTER - አሜሪካዊ ASSN. የንፅህና ኢንጂነሪንግ፣ አልፎንሶ ሄሬራ፣ 11-103፣ ሜክሲኮ 4፣ ዲኤፍ

***

ፍሬንድ ሃውስ፣ ሚያዝያ 13፣ 1964

ስለ ጥሬ መብላት' መጽሐፍህ ወደ ጓደኞች አገልግሎት ምክር ቤት መጣ እና ለማንበብ ፍላጎት ነበረኝ። ለሌሎች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል ብዬ ወደ ወዳጆች የቬጀቴሪያን ማህበር ቤተ መፃህፍት ልኬዋለሁ።

በጽሁፍዎ ውስጥ እና በዚህ ቀላል መንገድ ከጥሬ የተፈጥሮ ምግቦች ጋር በመኖርዎ ውስጥ ለምትሰሩት መልካም ስራ እናመሰግናለን። ለእኔ ለዓለም መብል እና በምድር ላይ ሰላም የተስፋ ምልክት ይመስላል። አምናለው

Machine Translated by Google

ለመንፈሳዊ ብርሃን የበለጠ ንቁ እንድንሆን ሊያደርገን ይገባል። በአሁኑ ጊዜ እኔ 'ቪጋን' ነኝ (ቬጀቴሪያን ነኝ፣ እንቁላል፣ ወተት፣ ማር ወዘተ.)፣ስለዚህ የእርስዎን ጥቆማዎች ከፍ አድርጌ እመለከታለሁ፣ እና ብዙ ሰዎች ይህንን እንደ ትክክለኛ የአኗኗር ዘይቤ ስለሚመለከቱት አመሰግናለሁ። አሁን የተለያዩ ማህበረሰቦች፣ ሰብአዊነት ሰጭዎች ቬጀቴሪያን እና ሰላም ወዳድ ናቸው፣ እና እነዚህ ለአለም አንድነት መርዳት አለባቸው።

QUEENIE DAWE፣ Friends House፣ Euston Rd ለንደን፣ NWI

***

እስራኤል፣ ጥር 22፣ 1965

ለ አቶ,

ጥሬ መብላት' የሚለውን መጽሃፍዎን ካነበብን በኋላ ሌሎች መጽሃፎቻችሁን በእንግሊዘኛ ልናነብ እንወዳለን... ሰዎች ወደ ሰውነታቸው ከሚወስዱት ቆሻሻ ሁሉ የበለጠ ጤናማ እና ደስተኛ ሊሆኑ እንደሚችሉ ቢያስቡ እና ቢረዱ! አንተ የዘመናችን ነቢይ ነህ።

ኤም. ኔዛህ, ዶክተር ኦፍ ኔቱሮፓቲ, ፕሬስ. እስራኤል ናቱሮፓቲክ አስን.
ነዛ እስቴት፣ ሚሽማር ሃሺቫ፣ እስራኤል።

***

ለ አቶ:

ያንተን ጥሬ መብላት' አንብቤዋለሁ እና በጣም ወድጄዋለሁ። በሁሉም ገፅታዎች በጣም የሚስብ ነው, ምክንያቱም ምግቡ ተፈጥሮን እንደሚያመርት መበላት አለበት.

መሰረታዊ ነጥቦቻችሁ በመጽሐፎቼ እና በጽሑፎቼ ውስጥ ካቆየኋቸው ከረጅም ጊዜ በፊት... ሃሳቡን ከተቀበሉ ወደ ስፓኒሽ ልተረጉመው እፈልጋለሁ። ቅር ካላላችሁ እባኮትን ለራሴ ግልባጭ ላኩልኝ። ለስፔን መጽሔት ግምገማ እያደረግሁ ነው፡- ባዮኖምያ፣ በማድሪድ፣ ስፔን...

A. Severon, ዶ / ር ናቱሮፓቲ, ኮሎንጋ, ላ ሪያራ, ስፔን.

Machine Translated by Google

***

ቦስተን፣ ጁላይ 5፣ 1966

ሰላም አቶ አትርሆቭ፡-

በማያያዝ ለሰባቱ ቡክሌቶችዎ ጥሬ መብላት' በሚል ርዕስ አሥር ዶላር ያገኛሉ። ይህ በተቻለዎት መጠን የፖስታ መላኪያ ወጪን ለመሸፈን የሶስት ዶላር ቀሪ ሂሳብ ይተወዋል።

የእርስዎን ማስታወቂያ ቁጥር 1 ላይ በጣም እንጓጓለን ምክንያቱም የጤና ችግሮችን በተመለከተ ለሚጽፉልን ብዙ ሰዎች ግልባጭ በፖስታ መላክ አላማችን ነው። ለብዙ ሰዎች በረከት እንደሚሆን እርግጠኞች ነን።

የማስታወቂያ ቁጥር 1 ማይሚሞግራፍ ቅጂዎችን እንድንሰራ ፍቃድ ከሰጡን እናደንቃለን። ፍቃድ ከተሰጠን አንድ ቃል አንጨምርም ወይም አንቀንስም። እኛ ለትርፍ ያልተቋቋመ ድርጅት ነን እናም በችግር ላይ ያሉ የሰው ልጆች ተፈጥሮ እንዲኖረን ወደ ፈለገችበት ጤና እንዲመለሱ ለመርዳት ከልብ እንፈልጋለን። እርስዎም በተመሳሳይ ፍላጎት እንደተነሳሱ እርግጠኛ ነን።

ተስፋ አደርጋለሁ ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣ ይህንን የግል ትኩረት እንደሚሰጡኝ እና ይህን ለማድረግ እንደተመቸዎት በአየር ሜይል ከእርስዎ እንድሰማ ያድርጉ። ከማስታወቂያ ቁጥር 1 ጥቂቶቹን በአየር መልእክት ደብዳቤህ ውስጥ ካካተትክ በጣም እናደንቀዋለን።

መስራች፣ ዘ ራይንግ ፀሐይ፣ ናሽናል ሜዲካል- አካላዊ ምርምር ፋውንዴሽን፣ Inc.

እ.ኤ.አ. በ 1908 የተደራጀው በኒኮላ ቴስላ ፣ ቶማስ ኤዲሰን እና ፍራንሲስ ሪቻርድ እንደ "መሰረታዊ የምርምር ማህበር" ነው። አን ዊግሞር፣ ዲዲ
ሥራ አስፈፃሚ ፕሬዚዳንት, 25 ኤክሰተር ሴንት ቦስተን

***

ሎስ አንጀለስ፣ ሰኔ 23፣ 1966

Machine Translated by Google

ውድ ወንድሜ:

ፀሐፊው በቅርብ ጊዜ በደንብ የተፃፈ እና አስተዋይ መፅሃፍዎን ጥሬ-መብላት' በሚል ርዕስ ተይዟል፣ እና በእይታው በጣም ተደስቷል። በዚህ የተማረ አቀራረብ እና በተለይም ያልበሰለ እና ተፈጥሯዊ ምግቦችን ለመመገብ ድፍረት የተሞላበት ድጋፍ እና ድጋፍ ስላደረጋችሁ ልባዊ እንኳን ደስ አለዎት ለማለት ይፈልጋል።

ይህ የአመጋገብ ሂደት ለረጅም ጊዜ በብርቱነት ተመዝግቧል ፣ በእውነቱ ፣ ኤሌክትሮ-መግነጢሳዊ ሕክምና መሣሪያዎችን በሚሠራበት ጊዜ ፣ ከ 40 ዓመታት በፊት ወይም በ 1926 ለሐኪሞች እና ነርሶች ብዙ አመጋገቦችን ጽፏል ፣ ይህም የ'ጥሬ' የበላይነት እንዲኖር ይመከራል ። በዕለት ተዕለት ምግብ ውስጥ ያሉ ምግቦች ...

ፀሐፊው በኤሌክትሮማግኔቲክ ጨረሮች እና ጨረሮች እና በኋላ በግብርና ኬሚስትሪ ወሳኝ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ ረጅም ጥናቶችን አካሂደዋል ፣ በቁጥር ብቻ ሳይሆን በጥራት መስፈርቶች ዛሬ የሰው ልጅን አሳሳቢ ፍላጎት ለማሟላት...

ወደ ፊት ከመቀጠልዎ በፊት፣ ከቀድሞዎ የትኛውም እንደሆነ እንጠይቅ ጥራዞች የተጻፉት በእንግሊዝኛ ነው? ከመካከላቸው አንዱ በአርመንኛ ሲታተም ተመልክቷል። ከሆነ፣ ፀሐፊው የተከበረውን የሰብአዊነት ስራዎን ሙሉ በሙሉ ለመረዳት እንዲችል በተመሳሳይ ማጥናት ይፈልጋል።

ለማብራራት፣ ጸሐፊው ሰጥተው እንደነበር ይገለጽ
የሰውን የላቀ ማዳን የሚል ርዕስ ያለው አጠቃላይ ጽሁፍ ለማጠናቀቅ ብዙ ጊዜ እና ጥረት

ጸሃፊው ይህን ሚስጢራዊ ቃል ከማብቃቱ በፊት መፅሃፍህ ለሰው ልጆች ትልቅ ዋጋ ያለው አስተዋፅዖ እንደሆነና ሰፊ ንባብና ጥናት ሊደረግለት እንደሚገባ ይናገር? የሰው ልጅ የእጽዋት ህይወት ብቸኛው አጥጋቢ የምግብ ፋብሪካ እንደሆነ እና እንስሳውም ሆነ እሱ ያለ ተክሉ ሊኖሩ እንደማይችሉ በመቁጠር ለእርሱ ለምግብነት የሚውሉትን ጠቃሚ ማዕድናት እና ቁስ አካላት በተመጣጣኝ መልክ አቅርቧል። አሁንም የሚያይ ይመስላል

Machine Translated by Google

'ጥሬ' ያልተጣራ፣ ያልጠረጠረ፣ የማይመጥን እና ለአጠቃቀም ወይም ለመደሰት ያልተዘጋጀ...

ታላቁ ዶክተር አሌክሲስ ካርሬል ከበርካታ አሥርተ ዓመታት በፊት እንደጻፉት፦ 'ወንዶች አሁን ባለው አካሄድ ዘመናዊ ሥልጣኔን ሊከተሉ አይችሉም፣ ምክንያቱም እያሽቆለቆለ ነው። በማይነቃነቅ ቁስ ሳይንስ ውበት ተማርከዋል። አካላቸው እና ንቃተ ህሊናቸው ለተፈጥሮ ህግጋቶች እንደተዳረጉ አልተረዱም፣ከይበልጥ የተድበሰበሱ፣ነገር ግን እንደ የጎን (አስትራል) ህግጋት የማይታለፉ ናቸው። እነዚህ ህጎች ሳይቀጡ መተላለፍ እንደማይችሉም አልተረዱም። ስለዚህ የአጽናፈ ዓለሙን፣ የባልንጀሮቻቸውን እና የውስጣዊ ማንነታቸውን እና እንዲሁም የሕብረ ሕዋሶቻቸውን እና የአዕምሮአቸውን አስፈላጊ ግንኙነቶች መማር አለባቸው። ቢቀንስ የሥልጣኔ ውበት እና የፍጥረተ-ዓለሙ ታላቅነት እንኳን ይጠፋል።' ዶ / ር ካርሬል ብዙ እና ብዙ ታላላቅ ሆስፒታሎች መገንባት በተከታታይ ተፅእኖዎችን ብቻ ከማስተናገድ ይልቅ መንስኤዎችን የመፍታትን አስፈላጊነት እንደማያሸንፍ ይጠቅሳሉ ።

ስለዚህ የሰው ልጅን ለማስተማር እና ወደ ተፈጥሯዊ መሰረታዊ ነገሮች ለመመለስ, ወደ ጤናማ አስተሳሰብ እና ተግባራችንን እና ኃላፊነታችንን ለመወጣት ብዙ መስራት አለብን.

ዶ/ር አሪሁር ቢ. ዋልከር፣ 439 S. Sherbourne Drive፣ ሎስ አንጀለስ፣ ካሊፎርኒያ
አሜሪካ

***

አሌጋኒ፣ ኒው ዮርክ ጥቅምት 28፣ 1966

ውድ ሚስተር አተርሆብ፣

አንዱ ‹ጥሬ መብላት› መጽሐፍህ በእጄ ገብቷል እኔም ነኝ በይዘቱ በጣም ተደንቋል; ጥሬ መብላትን እስከተቀበልኩ ድረስ። እዚህ እርሻ አለኝ የራሴን ፍራፍሬ፣ ለውዝ እና አትክልት በኦርጋኒክነት የማሳድግበት፣ እና ሌሎችን በጥሬ መብላት ፍጹም ጤናን ለማግኘት የመርዳት ፍላጎት አለኝ። ስለዚህ ይህንን ግምት ውስጥ በማስገባት ለ 30 ቅጂዎች ክፍያ ለመሸፈን በ $ 20.00 የባንክ ረቂቅ እልክላችኋለሁ.

Machine Translated by Google

መጽሐፍህ ። እንዲሁም ለጓደኞቼ ለመስጠት ብዙ የማስታወቂያ ቁጥር 1 ቅጂዎችን አደንቃለሁ...

ለእውነተኛ ጤና ጥሩ መንገድ እንዳገኝ ስለረዳኝ መጽሃፍዎን እዚህ ሀገር ለማስተዋወቅ የምችለውን ሁሉ አደርጋለሁ። እኔ እዚህ ዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ትልቅ ተከታዮች አሉኝ እና በትክክል በመመገብ እና በመኖር ለጥሩ ጤና አገልግሎት ቆርጫለሁ። እኔ የአሜሪካ የተፈጥሮ ንጽህና ማህበር አባል ነኝ። የጥሬ-መብላትን ወንጌል በመፅሃፍዎ ማሰራጨቱን ለመቀጠል አስባለሁ እናም ለመፅሃፍዎ ብዙ ተጨማሪ ትዕዛዞችን እንደሚያመጣ አምናለሁ። እዚህ የሚያምር እርሻ አለኝ፣ እና ወደዚህ አገር ከመጡ፣ እንደ እንግዳዬ መጥተው እንዲቆዩ እንኳን ደህና መጡ።

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. አሌጋኒ ፣ ኒው ዮርክ። ፕሬዚዳንት
የ GOOD GUYS OF THE GLOBE "ሰላም: ለሰው መልካም ፈቃድ"

***

የዳን ሜዳዎች፣ ሴፕቴምበር 1፣ 1966፡

ውድ ጓደኛዬ፣ እኔ ቪጋን እና ጥሬ ምግብ አቅራቢ ነኝ፣ ይህን እሰብካለሁ አስተምራለሁ። ማስታወቂያህን ቁጥር 1 በደብረ ጽዮን ሪፖርተር ላይ አግኝቼው ቆርጬ እንደገና አሳትሜ በነጻ... ሳልጠይቅህ ይህን በማድረጌ እግርህን ረግጬህ ይሆን እና የማተም መብት ሰጠኸኝ? ከእነዚህ ውስጥ የበለጠ ለታመመ ወዳጄ በነጻ ለመስጠት?... በጆን ቲ. ሪችተር የተዘጋጀ 'ተፈጥሮ ፈዋሽ' የሆነ ውድ መጽሐፍ አለኝ፣ ነገር ግን የምትናገረውን ማየት አለብኝ። እባኮትን 'ጥሬ መብላት' ላኩልኝ፣ እና ይህ ከተፈጥሮ ፈዋሽ ጋር እኩል ከሆነ ለሰዎች እንዲሰጡኝ ብዙዎቹ እፈልጋለሁ። እኔ ደግሞ ትራክት ጸሐፊ ነኝ፣ ግን ዶክተር አይደለሁም...

ታህሳስ 11 ቀን 1966፡-

ከጥሩ ደብዳቤህ ጋር መጽሃፎቹን በማግኘቴ በጣም ደስ ብሎኝ ነበር... ወዳጄ፣ መጽሃፍህ ምርጥ ይመስለኛል። ከNature The Healer ያነሰ ፈልጌ ነበር። የጥሬ ምግብን ዋጋ ለሰዎች ከማብራራት የተሻለ ሥራ የለም። እኔ እንደማስበው መፅሃፍዎ አሁን ፍላጎቶቼን የሚያገለግል ይመስለኛል፣ ትልቁን መጽሐፍ ያህል፣ እና ብዙ ጥሩ ነገሮችንም ያመጣል። አዎ፣ የላክካቸውን መጽሃፍቶች መጠቀም እችላለሁ... ተጨማሪ የእርስዎን እፈልጋለሁ

Machine Translated by Google

መጻሕፍት. ወደ ፍሎሪዳ ለሚስዮናዊ ጉዞ እየሄድኩ ነው እናም በዚህ ጉብኝት ላይ ብዙ መጽሃፎችዎን መጠቀም እችላለሁ። ጥሬ መብላትን በዚህ ቅጽ ለማሰራጨት ፈልጌያለሁ፣ እና አንዳንድ ጉዳዮችን ወደ ጥሬ አመጋገብ እንድወስድ ተጠርቻለሁ። አሁን አንዲት ሴት በዶክተሮች ልትሞት ስትል ልትሞት ስትል ትተኛለች። በአመጋገብ እንድትመገብ እንድረዳት እየለመነችኝ ነው፣ ይህን በቅርቡ እንደማደርገው ተስፋ አደርጋለሁ...

ወይዘሮ አይደብሊው ካሮል፣ ቦክስ 240፣ የዳን ሜዳዎች፣ ቫ. ዩኤስኤ

***

እስራኤል፣ ነሐሴ 22፣ 1966፡-

በጣም ውድ ሚስተር አተርሆቭ። ዛሬ ያንተን ግሩም RAW-EATING' አንብቤ ስጨርስ በታላቅ ደስታ ነው። የሰው ልጅ አንድ ቀን የተፈጥሮ ምግብን አስፈላጊነት ከተረዳ, ይህ በሰው ሕይወት ታሪክ ውስጥ አዲስ ዘመን መጀመሪያ ይሆናል; በቀላሉ ገነት ይሆናል።

በአንተ ፍቃድ እራሴን ላስተዋውቅ። ስሜ ጆሴፍ ራዞን እባላለሁ 43 ዓመቴ ነው ከሶስት አመት በፊት ወደ እስራኤል መጥቼ በኩፓት ሆሊም የህክምና ድርጅት ውስጥ በሀኪምነት እሰራለሁ። በዕለት ተዕለት ሥራዬ ደስተኛ አይደለሁም, ምክንያቱም እጾችን (መርዝ) ማዘዝ አለብኝ. በተቻለ መጠን በትንሹ (primum non nocere) ለማዘዝ ብሞክርም በመርዝ-መግፋት ልምዴ አልረካሁም! ባለትዳር ስለሆንኩ መስራት አለብኝ! ባለቤቴ የቴሄራን ተወላጅ ነች... መጽሃፍህን አንብቤ ልጽፍልህ አሰብኩና ለሚስቴ በፋርስ ቋንቋ አንዳንድ ጽሑፎችን ልትልክልን ትችል እንደሆነ ጠየቅኩ። እርግጠኛ ነኝ ስለ ተፈጥሯዊ ምግብ እና በሰው አካል ላይ ስላለው ተጽእኖ ካነበበች ልጃችንን (እኛ ልጅ እየጠበቅን ነው) በሞቱ ንጥረ ነገሮች ለመመገብ እንደማትደፍር!

ከጥቂት አመታት በፊት በኢስታንቡል ስለነበረኝ እንቅስቃሴ ጥቂት ዝርዝሮችን ልሰጥህ እፈልጋለሁ። እኔ የ'ቱርክ ቬጀቴሪያን-ንጽህና ማህበር' ዋና ጸሐፊ ነበርኩ እና በጣም ንቁ ከሆኑ የንቅናቄው አባላት አንዱ ነበርኩ። እዚያ የሕክምና ድርጅቶች እና የኬሚካል ኢንዱስትሪዎች በእኛ የቬጀቴሪያን እንቅስቃሴ በመርዝዎቻቸው ላይ አደጋን አይተዋል እናም እንደ አይሁዳዊ እኔ በቀላሉ ለማጥፋት ቀላል ሆኖ ያገኘሁት በጣም ደካማ ነጥብ ነበር. እነሱ

Machine Translated by Google

በሰውነቴ ላይ ብዙ ጎድቶኛል እና የተወለድኩባትን፣ የተማርኩባትን እና ህዝቦቿን የምወዳትን ሀገር ለዘለአለም መልቀቅ ተገድጃለሁ። ግን ወደ እስራኤል መምጣት ነበረብኝ። እንደ እድል ሆኖ፣ እዚህ ስለ ቬጀቴሪያንነት እና ስለ ተፈጥሯዊ ኑሮ በነፃነት መናገር እና መጻፍ እንችላለን። ከ 20 በላይ የተፈጥሮ ሀኪሞች አሉ እና እኛ ደግሞ የቬጀቴሪያኖች መንደር AMIRIM በጋሊል ተራሮች ውስጥ በ SATAD ከተማ አቅራቢያ አለን!

ከሳምንት በፊት ይህንን ቦታ ለሁለተኛ ጊዜ ጎበኘሁ፣ ደስተኛ እየተሰማኝ ነበር እናም እዚያ መቆየት እና መኖር ፈልጌ ነበር። በመጀመሪያ ግን ባለቤቴን ማሳመን አለብኝ። እባካችሁ፣ ስለ ጉዳዩ በፋርስኛ አንዳንድ ጽሑፎችን እንድትልኩልኝ እለምንሃለሁ።

የአናሂትን ፎቶ ማየት በጣም ደስ የሚል ነበር፣ በጣም ማራኪ እና ጤናማ። አንድ ሰው ምስሏን ብቻ በማየት ጤንነቷን ሊሰማው ይችላል.

ህዳር 12 ቀን 1966፡-

Raw- በጣም አስደሳች ቡክሌታችሁን መቀበል በጣም አስደሳች ነበር. መብላት' በፋርስኛ ቅጂ። ላንተ አመሰግናለሁ እና ባለቤቴ ጉዳዩን በደንብ እንድትረዳው ተስፋ አደርጋለሁ. በተጨማሪም ልጄ ከተፈጥሮ ውጭ ከሚሆኑት የበሰለ እና ጤናማ ምግቦች ጉዳት ነፃ እንደሚሆን ተስፋ አደርጋለሁ!...በህክምና ድርጅት ውስጥ የምሰራው ስራ ቢኖርም የንፅህና አጠባበቅ አኗኗር ለመከተል ለሚፈልጉ ሰዎች እንክብካቤ አደርጋለሁ። ቱርክ በነበርኩበት ጊዜ ታካሚዎቼን እንደ ተፈጥሯዊ ንፅህና እጠብቅ ነበር። አሁን እስራኤል ውስጥ ኑሮዬን መምራት ስላለብኝ በሕክምና ድርጅት ውስጥ መሥራት አለብኝ።

ይዋል ይደር እንጂ ዕፅ በሌለው መስክ ብቻ መሥራት አለብኝ። ግን ያለ ጤና ሪዞርት ይህ በቂ አጥጋቢ አይሆንም፣ ስለዚህ ከአንዳንድ የተፈጥሮ ሀኪሞች ጋር በመሆን ሊረዱን የሚፈልጉ ሰዎችን እየፈለግን ነው! በቅርብ ጊዜ ውስጥ ስለእሱ የበለጠ እንደምነግርዎት ተስፋ አደርጋለሁ።

ዶ/ር ዮሴፍ ራዞን፣ 170/2 አርሎዞሮቭ ቅድስት ቂርያት- ማላኪ፣ እስራኤል

***

ባልድዊን ፓርክ፣ ካሊፎርኒያ ሚያዝያ 14፣ 1966

ውድ ጓደኛዬ:

Machine Translated by Google

በእስራኤል ኢየሩሳሌም ‘ደብረ ጽዮን ሪፖርተር’ ላይ ጥሬ መብላትን አስመልክቶ ያቀረቡትን ጽሑፍ በማየቴ ደስ ብሎኛል። አዘጋጁ ወንድሜ ነው። ስለ መጽሃፍዎ በወረቀቱ ላይ ስለነገርክ ደስ ብሎኛል። ስለ ጥሬ ምግብ ተጨማሪ ጽሑፎችን ለማግኘት በጣም ፍላጎት አለኝ፣ ስለዚህ ይህን በጣም አስፈላጊ የሆነውን እውነት ለማዳረስ በማሰብ የመጀመሪያዬን ትዕዛዝ እልካለሁ።

ሰኔ 20 ቀን 1966 ዓ.ም.

ውድ መጽሐፎችህን ተቀብያለሁ። እነሱ የሚያስፈልገኝ ብቻ ናቸው... ዋጋ አለኝ መጽሃፎቹን በጣም ብዙ እና ብዙ ሰዎች በተለያዩ ሀገሮች ውስጥ እንደሚያገኙ ተስፋ አደርጋለሁ እንደዚህ ለማድረግ እድለኛ ስለሆንኩ...

እ.ኤ.አ. ኖቬምበር 13፣ 1966. አሁን አንዳንድ ተጨማሪ መጽሃፎችህን ጥሬ-መብላት' ማዘዝ በመቻሌ ደስተኛ ነኝ። ሰዎች የሚያስፈልጋቸው ናቸው. ይህን ትዕዛዝ ቶሎ ቶሎ ለመላክ ፈልጌ ነበር፣ ነገር ግን ገንዘቡን እስክትቀር ድረስ ጠብቄአለሁ። እኔ እንደማስበው በሚቀጥለው ጊዜ ቶሎ ማዘዝ የምችል ይመስለኛል፣ አንዳንድ ነገሮች እንደተያዙልኝ... ብቻዬን እኖራለሁ፣ የካቲት 5 ቀን 1967 ዓ.ም 89 ዓመቴ ስለሚሆነኝ መጽሃፎቹን ይዤ ወጥቼ መሸጥ አልችልም። አንድ ወጣት ይችላል. በመጽሃፍቱ ውስጥ ስሜን እና አድራሻዬን እየጻፍኩ ለሚያነቧቸው አበድሬያለሁ። መጽሐፎቹ እንዲዘዋወሩ ስለምፈልግ በአንድ ሰው ቤት ውስጥ እንዲተኛ ማድረግ አልችልም ... እኔ የማውቀውን የተፈጥሮ የምግብ ዘዴን ለመከተል እየሞከርኩ ነው.

ያለፉት ሁለት ዓመታት. ይህን ሁሉ እኩለ ቀን በአትክልቴ ውስጥ ሰራሁ፣ እናም አልደከመኝም...

ኦራፍ ካርፔንተር፣ ካሊፎርኒያ አሜሪካ

***

አልበርታ፣ ኤፕሪል 9፣ 1966

ለ አቶ,

እኔ የ'ደብረ ጽዮን ሪፖርተር' አንባቢ ነኝ፣ እና 'የጥሬ ምግብ ዋጋ' የሚለውን መጣጥፍ ላይ ፍላጎት አለኝ። 75 ዓመቴ ወጣት ነኝ፣ እና በተፈጥሮ ከጥሬ ምግብ አመጋገብ ባህሪዎች ተጠቃሚ መሆን እፈልጋለሁ። በቀደሙት ቀናት አትሌት ሆኜ ነበር—ነገር ግን በበሰለ ምግብ አመጋገቦች ብቻ ቆርጬ ነበር።

Machine Translated by Google

ችግሩ ትክክለኛው የአትክልት እና የፍራፍሬ አይነት - ከማዕድን መርፌ ነፃ የሆነ እዚህ ካናዳ ውስጥ ማግኘት ነው።

ጆርጅ ቤይን ሱዘርላንድ፣ ካናዳ።

***

ስዋንሲ፣ መጋቢት 1፣ 1964

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

በጃንዋሪ መጀመሪያ ላይ፣ የ'TONIGHT' ፕሮግራም በርቶ ላይ እያለ የእኔ ቴሌቭዥን ጣቢያ፣ በመጽሃፍዎ እይታ እና ጥቂት ቅጂዎች ከተነበቡ በመስማቴ ተበረታታሁ። የመጽሃፍህን ቅጂ ለማግኘት በጣም ጓጉቼ ነበር። ስለዚህ ለአሳታሚው ወዘተ አስፈላጊ ዝርዝሮችን ለቢቢሲ ጻፍኩኝ ። ወዮ ፣ በመጨረሻ ፣ እዚህ ሀገር ውስጥ እንደማይገኝ ተነገረኝ ነገር ግን የያዙትን ብቸኛ አድራሻ ላኩልኝ፣ስለዚህ ላመሰግናችሁ ብቻ ልጽፍልህ ወሰንኩኝ እና መልእክትህን በማሰራጨት ስኬታማ እንድትሆን እመኛለሁ። የምግብ ሱሰኝነት ከክፉ ድርጊቶች ሁሉ የበለጠ ጎጂ እንደሆነ ከልቤ እስማማለሁ። የሰው ልጅ በመጽሃፍህ ላይ እንደተገለጸው የአመጋገብ ልማዱን ከቀየረ ይህ ምን የተለየ ዓለም ሊሆን ይችላል። የእርስዎ ምሳሌ ዛሬ በዓለም ላይ ለሰው ልጅ ጥቅም ከፍተኛው ጥረት ነው። ሰላም ለአንተ - የዚህ ዘመን የበላይ ነቢይ...

ኤፕሪል 29፣ 1964 መጽሃፍዎ እና ደብዳቤዎ ሲደርሱ ባለፈው ረቡዕ እንዴት ያለ አስደሳች ቀን ነበር። ተውጦታል፣ እና አንዳንዴም አስደንግጦኛል። ከምንም በላይ፣ አብርቶኛል እና አዲስ አነሳስቶኛል። ከልጅነቴ ጀምሮ፣ በሰንበት ትምህርት ቤት በርካታ ጥቅሶችን በቃል ሳስታውስ፣ እውነቱን ፈልጌ ነበር። ("እውነትንም ታውቃላችሁ እውነትም አርነት ያወጣችኋል")። ፍለጋው ወደ ተለያዩ አብያተ ክርስቲያናት፣ ወደ ምክንያታዊነት፣ ከዚያም ወደ ቬጀቴሪያንነት በምግብ ማሻሻያ እና ተፈጥሮ ፈውስ እና በመጨረሻም ወደ ቲኦሶፊ ብቸኛው ተቀባይነት ያለው (ለእኔ) የህይወት ችግሮች ማብራሪያ - ካርማ እና ሪኢንካርኔሽን መራኝ። ምን ያህል ረጅም ጉዞ ነበር. እና እዚህ፣ በመጨረሻ፣ መጽሐፍህን ስመለከት፣ 'ይህ ነው' ይሰማኛል። ለእንደዚህ አይነት አስደናቂ ስጦታ እናመሰግናለን፣ እና ደብዳቤዎን እንዲሁ ከፍ አድርገው ይመለከቱት...

Machine Translated by Google

እ.ኤ.አ. የካቲት 3 ቀን 1966 ከእርስዎ እንደገና ለመስማት እና ለመስማት ታላቅ ደስታ ነበር። አርአያህን በሚከተሉ ሰዎች ያገኙትን ብዙ ስኬቶች ከበራሪ ወረቀትህ ተማር... ስለራሴ የልጅ ልጄ ማወቅ ትፈልጋለህ። እ.ኤ.አ. በ 1964 የነርቭ ሕመም ነበረበት እና በአእምሮ ሆስፒታል ውስጥ ለአጭር ጊዜ ነበር ። ከወጣ በኋላ ብዙም ሳይቆይ የመጽሃፍህን ቅጂ ልልክለት ቻልኩኝ... እንደ ዳክዬ ውሃ ለመጠጣት ወደ ጥሬ መብላት ወሰደ እና አስደናቂ የሆነ አገግሟል። አጠቃላይ አመለካከቱን እና ማንነቱን ቀይሮ አሁን በትምህርቱ ጥሩ እድገት እያደረገ ነው። በማንቸስተር ዩኒቨርሲቲ የጥበብ ተማሪ ነው።

ወይዘሮ Gena Harries፣ 11Hston Place፣ West Cross፣ Swansea፣ Glamorgan፣ England

***

ደቡብሴያ፣ የካቲት 20፣ 1964

ለ አቶ,

እንዴት ማግኘት እንደምችል ዝርዝር መረጃ ብትሰጡኝ እገደዳለሁ። በATERHOV 'RAW- EATING' የተሰኘው መጽሐፍ። በለንደን የሚገኘው የብሪቲሽ ብሮድካስቲንግ ኮርፖሬሽን መጽሐፉ በብሪታኒያ እንደማይገኝ ስለነገረኝ አድራሻህን ሰጠኝ። ቅጂ እንዲኖረኝ በጣም እፈልጋለሁ።

ማርች 19፣ 1964 ባለፈው ሐሙስ፣ መጋቢት 12 ቀን ላገኘሁት ስለ ጥሬ መብላት' መጽሐፍዎ በጣም አመሰግናለሁ። የመጽሃፍህ ይዘቶች በእውነት ለእኔ ራዕይ ነበሩ፣ በሰው ልጅ ፍላጎቶች እና መስፈርቶች ላይ ካነበብኩት እጅግ አስደናቂው መጽሐፍ። የመጽሐፉ ጭብጥ ምን ያህል ቅን እና ልብ የሚነካ እንደሆነም አሰብኩ። መጽሐፉን ለመንደፍ እና ለመዘጋጀት ጥረት ውስጥ የገባበትን የጥናት ጊዜ እና ጊዜ አደንቃለሁ። ይህ ለጉዳዩ ያለኝን ስሜት የሚያሳይ በጣም ደካማ መግለጫ ነው እና ሌሎች ሰዎች እንዲስቡ ለማድረግ የተቻለኝን ሁሉ አደርጋለሁ፣ ነገር ግን ሰዎች ምን እንደሆኑ እና ልማዶቻቸውን በተለይም መብላትን ለመለወጥ ምን ያህል ቸልተኞች እንደሆኑ ማወቅ ቀላል ስራ አይሆንም። የሚሉት። ቢሆንም፣ እነሱን ለማሳመን እና መጽሃፍዎን እንዲልኩ ለማድረግ የተቻለኝን ጥረት አደርጋለሁ... ፍላጎት ካሎት፣ ነገሮች እንዴት እየሄዱ እንደሆነ ከጊዜ ወደ ጊዜ አሳውቃችኋለሁ...

Machine Translated by Google

ወይዘሮ VM Snelling፣ 26 Victoria Rd Southsea, Hants, እንግሊዝ.

***

ሳንታ ሮዛ፣ ህዳር 27፣ 1964

ለ አቶ,

የእርስዎን 'ጥሬ-መብላት' የሚለውን መጽሐፍ በማንበብ ደስ ብሎኝ ነበር፣ እና ለራሴ አንድ እንዲኖረኝ በጣም እፈልጋለሁ። ከሁለት ጓደኞቼ ጋር ከተነጋገርኩ በኋላ እነሱም አንዱን የማግኘት ፍላጎት ስላላቸው ለሶስት መፅሃፍ 4.50 ዶላር የገንዘብ ማዘዣ ያዝኩኝ...እነዚህን መጻሕፍት ለመቀበል በጣም እጨነቃለሁ...100 በመቶ ነኝ። 'ጥሬ ምግብ ሰሪ'፣ እና ፍላጎት ባላቸው ሰዎች መካከል መልካሙን ቃል እያሰራጨሁ ነው። ጥሬ ምግቦች ሕይወቴን አድነዋል።

ጥር 21 ቀን 1965፡-

15 የ'ጥሬ-መብላት' ኮፒ ከደረሰኝ በኋላ 10.00 ዶላር ድምር የሚጠይቅ ደረሰኝ ጋር፣ የባንክ ረቂቅ... እና ተጨማሪ 10.00 ዶላር ለ15 ተጨማሪ የጥሬ መብላት ቅጂዎች ጨምሬያለሁ።' "በዚህ ታላቅ ስራህ ሰዎች ጥሬ ምግቦችን የመመገብን አስፈላጊነት እንዲገነዘቡ ለመርዳት እድሉን ከልብ አደንቃለሁ።እናመሰግናለን።

የካቲት 2 ቀን 1965፡-

የማርቲን ሬይንክን ለማንበብ የ'እንኑር' መጽሔት ቅጂ የእርስዎ ነው። መጣጥፍ፣ “በጥሬ ምግቦች ጀብዱዎች”።

በዚህ ወር እትም እኔና ባለቤቴ 100 በመቶ ጥሬ ምግቦችን እንዴት መመገብ እንደጀመርን የሚገልጽ ደብዳቤዬን ይዟል። በዚህ በጣም ጓጉተናል እና ማርቲን በተቻለን መጠን ይህን የአመጋገብ መንገድ ለማስተዋወቅ መርዳታችንን እንቀጥላለን።

የራስዎ መጽሃፍ 'ጥሬ-መብላት' በቀላሉ በጣም አስፈሪ ነው። በጣም ደስ ብሎኛል ይህንን እውቀት ለሚፈልጉ ሰዎች ያከፋፍሉ. በአሁኑ ጊዜ በጣም ጥቂት መሆናቸው እውነት ነው, ግን ከጊዜ በኋላ ግንዛቤው ለብዙዎች እንደሚመጣ አምናለሁ. ከሚሰሙት ጋር በጸጥታ መስራት በጣም አርኪ ነው።

Machine Translated by Google

ግንቦት 6 ቀን 1965፡-

የ'እንኑር' የኋላ እትሞችን የሚጠይቅ ደብዳቤዎ ደርሶኛል ግን እኔ ይቅርታ የጤና ምግብ መደብር ሁሉንም ቅጂዎች ሸጧል። የግንቦት እትምን እልክላችኋለሁ እና ለደንበኝነት መመዝገብ ካልፈለጋችሁ በቀር የሚከተሉትን ጉዳዮች መላክ እቀጥላለሁ።

በተጠቆመው መሰረት የየካቲት ጽሑፉን እንዲያስተካክል የደብዳቤዎን ግልባጭ ወደ ማርቲን ራይንኬ ልኬዋለሁ።

የሁለተኛው ጥራዝህ ሲጠናቀቅ ቅጂ እንዲኖረኝ እፈልጋለሁ። የመጀመሪያውን ድምጽዎን በመሸጥ ጥሩ ስኬት አግኝቻለሁ እና የተወሰነውን በእጄ መያዝ እፈልጋለሁ።

ወይዘሮ ሔለን M.Bulbeck፣ 818 ቼሪ ሴንት ሳንታ ሮዛ፣ አሜሪካ

***

ቬኒስ፣ ካሊፎርኒያ፣ ሴፕቴምበር 29፣ 1964

ውድ ሚስተር አተርሆብ፣

ለሁለት ቅጂዎችህ 'ጥሬ-መብላት' በጣም አመሰግናለሁ ማንበብ በጣም ወደድኩ።

ከአምስት ወራት በፊት የበሰለ ምግብ መመገብ አቆምኩ። 31 ዓመቴ ነው እና በጣም ጥሩ ስሜት ይሰማኛል. በየሁለት ቀኑ በባህር ዳርቻ ላይ ከ2-5 ማይል እሮጣለሁ, እዋኛለሁ, በተራሮች ላይ እጓዛለሁ. ከሶስት ሳምንታት በፊት ዊኒኒ ተራራን በአንድ ቀን ውስጥ ወጣሁ። የክብ ጉዞው 26 ማይል ሲሆን ተራራው ራሱ ከ14,500 ጫማ በላይ ከፍታ አለው። የኔ የልብ ምት መጠን 58-60 ነው። ይህን ሁሉ እላችኋለሁ ያልበሰለ ምግብ ለሰው ልጆች መከራ ሁሉ መልስ መሆኑን እንድታውቁ ነው።

መጽሐፍህን በዩናይትድ ስቴትስ (እና ምናልባትም በካናዳ) ለመሸጥ በጣም ልፈልግ እችላለሁ። እባኮትን 500 ወይም 1,000 ኮፒ ምን ያህል እንደሚጠይቁ አሳውቁኝ...

የካቲት 6 ቀን 1966፡-

Machine Translated by Google

እኔና ባለቤቴ አሁን መቶ በመቶ ጥሬ ምግብ እየመገብን ወደ ሁለት ዓመት ሊጠጋ ነው። በጣም ጥሩ ውጤት ያለው አመጋገብ። ከዚህ ጋር ተያይዞ ባለቤቴ በሸርሊ የተጻፈ እና በጁላይ 1965 'እንኑር' መጽሔት ላይ የታተመ አንድ ጽሑፍ እልክላችኋለሁ።

ከሥዕሎቹ አንዱ ጥሬ-ቪጋን የሆነ በጣም የምንወደው ጓደኛችን ነው. በባዶ እጃቸው አንበሶችን (አፍሪካውያንን) ይዋጋል፣ እነዚህ አንበሶች ጥርሳቸውና ጥፍር አላቸው። ሚኪ ሰሎሞን ይባላል።

ምግባችንን ጥሬ ስለበላን በህይወታችን ጥሩ ስሜት ተሰምቶን አያውቅም። መጽሐፍህ ስለ ጥሬ ምግቦች ያለን ምርጡ መጽሐፍ ነው፣ እና መጽሐፍህን ደጋግመን እናነባለን። ስለ ጥሬ ምግብ እውነቱን ልናስረክብ እንወዳለን...አስደናቂው መፅሐፍህ ለብዙ ሰዎች መቅረብ አለበት ብለን እናስባለን።
የ$20.00 የገንዘብ ማዘዣ ተያይዟል...

ወይዘሮ ሸርሊ እና ሚስተር ቶርዋልድ ቦይ፣ 1015 ቬኒስ Blvd. ቬኒስ ፣ ካ.
አሜሪካ

***

ኮሎምቢያ, ኤስ.ሲ. ጥር 7 ቀን 1965፡-

በመጽሔት እንኑር - ታኅሣሥ 1964 ስለ ቡክሌትህ RAW-EATING' የሚል ጽሑፍ በጣም ተደስቻለሁ። ለጸሐፊው ማርቲን ጄ.
ፍሪትዝ፣ እና ለብሪቲሽ ቬጀቴሪያን መጽሄት እንድጽፍ መከረኝ እና እነሱ ደግሞ አድራሻህን ሰጡኝ...

ወይዘሮ. አይረን ጎሌሞን፣ ዩኤስ ኤ

***

የፋርስ መጽሐፌን ካነበብኩ በኋላ በአባዳ ውስጥ አንድ ሰው ከፃፈው ደብዳቤ የተወሰደ።

አባዳን፣ ሀምሌ 25፣ 1965፡-

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

ትንሿ ቡክሌትህ በአእምሮዬ እይታ ላይ ትልቅ ለውጥ አምጥቷል፣ ስለዚህም ራሴን እንደ ጥሬ-በላ እቆጥራለሁ። አላውቅም

Machine Translated by Google

እንዴት አመሰግናለሁ. ህይወቴን ላንተ ነው ብል ማጋነን አይሆንም።
አንተ የዘመናችን ኢየሱስ ነህ፣ ለታመሙትና ለሞቱት ሰዎች ሕይወትን የምትሰጥ፣ እና እንዴት ያለ ጣፋጭ ሕይወት ነው!… ሰው መጽሐፍህን አንብቦ የአኗኗር ዘይቤውን እንደማይለውጥ ለእኔ የሚገርም ይመስላል።

ሳዳራት፣ አባዳን፣ ፋርስ

***

የእኔ ትልቅ መጠን በአርመንኛ ከታተመ በኋላ፣ ጥሬ-
በአርሜኒያ መብላት ብዙ ተከታዮችን እያገኘ መጥቷል።

ኢሬቫን ፣ መጋቢት 24 ፣ 1961

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

የአርሜኒያ የሳይንስ አካዳሚ ማእከላዊ ቤተ መፃህፍት ጥሬ መብላት በሚል ርዕስ የመጀመሪያውን የስራህን ጥራዝ በምስጋና ተቀብሏል። “ጥሬ መብላት” በሚል ርዕስ የበርካታ አንባቢዎቻችንን ለስራዎ ፍላጎት ለማርካት እባክዎን የተላኩት ሁለቱ ቅጂዎች ሁል ጊዜ በስርጭት ላይ ያሉ እና ብዙ መዘግየቶች ስላጋጠሟቸው የመጀመሪያውን ቅጽ አምስት ቅጂዎች ላኩልን። የብዙ አንባቢዎችን ፍላጎት ማሟላት."

የአርሜንያ ሳይንሶች አካዳሚ, ኤች.ሜቸሪያን, የማጠናቀቂያ ክፍል ዳይሬክተር.

***

ኢሬቫን ፣ ህዳር 20 ፣ 1961

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

ወደ ቤተመጻሕፍታችን የቀረበውን 'ጥሬ-መብላት' የተሰኘው የሥራዎ የመጀመሪያ ጥራዝ አሥር ቅጂዎች ተቀብለናል፣ ለዚህም ከልብ እናመሰግናለን።

ኢሬቫን፣ ሰኔ 16፣ 1965፦

Machine Translated by Google

የአርሜኒያ የመንግስት ቤተ መፃህፍት ዳይሬክቶሬት 'በጥሬ-መብላት ጎዳናዎች ላይ' ለተሰኘው መጽሐፍዎ ስድስት ቅጂዎች ለቤተ-መጽሐፍት ስላቀረቧቸው ልባዊ ምስጋናቸውን ለመግለጽ ይፈልጋሉ።

ጥሬ የመብላት ፍላጎት ያላቸው ሰዎች ቁጥር ቀስ በቀስ እየጨመረ ሲሆን ብዙዎቹ መጽሐፎችዎን ለማግኘት ይፈልጋሉ። ምናልባት ጥቂት ተጨማሪ የሕትመትዎ ቅጂ እንዲኖረን ሊፈቅዱልን ይችሉ ይሆን?

የባህል ሚኒስቴር፣ አርሜንያ፣

AM ሚያሰንኪያን የሪፐብሊኩ ስቴት ቤተ መፃህፍት፣

አራዚ ቲራቢያን, ዳይሬክተር.

***

በመቀጠል ብዙ ጊዜ ከሃያ እስከ ሠላሳ የመጽሐፎቼን ቅጂ ልኬ ነበር። ወደዚህ ቤተ መፃህፍት ምንም አይነት መመለስ ወይም ሽልማት ሳይጠብቅ። እንደ አለመታደል ሆኖ በሶቪየት ኅብረት በሰዎች ላይ በተጣሉ ችግሮች እና ገደቦች ምክንያት (በግል ንግድ ላይ አምባገነንነት) ከሶቪየት ኅብረት የተቀበሉትን መጽሃፍትን ሁሉንም ጥያቄዎች ሙሉ በሙሉ አሟላለሁ ፣ ምንም እንኳን እንደዚህ ያሉ ጥያቄዎች ከሕዝብ ተቋማት ወይም ከግለሰቦች የሚመጡ ቢሆኑም ።

በታዋቂው (የአርሜኒያ ገጣሚ) ከተጻፈ ደብዳቤ የተወሰደ
ሆቭሃንስ ሺራዝ፡-

ኢሬቫን ፣ ጥር 4 ፣ 1962

ውድ ቴር ሆቫንሲያን፣

‹ጥሬ መብላት› የተሰኘውን አስደናቂ መጽሐፍህን ያገኘሁት በአጋጣሚ ነው። የዚህ ግማሽ አዋቂ የሰው ልጅ ታላቅ አዳኝ ለመሆን ተዘጋጅተሃል። የእርስዎ ግኝት, ጥሬ-መብላት, እንደ ታላቅ ዳርዊን ታላቅ ነው; በእርግጥ፣ እሱ ታላቅ እና የበለጠ ሰብአዊነት ነው፣ አይደለም፣ ከዚህ በፊት ከነበሩት ታላላቅ ግኝቶች ሁሉ የበለጠ በጎ አድራጊ ማለት አለብኝ። ግን፣ ወዮ፣ የማይበገር ድንጋይ በፊትህ ቆሞአል። እኚህ እውር ጨቅላ፣ ይህ የሰው ልጅ ተብዬው፣ ለሺህ አመታት ሲታለል የኖረው፣ በነበረበት

Machine Translated by Google

ወደ አእምሮዋ ተመለስ፣ እሳቱን ትተህ በከፈትከው አስተዋይ መንገድ ተከተልህ፣ በሰውየው ውስጥ የሚፈጸመው ግፍ ይጠፋል። የሰው ልጅ ግን በዚህ ሁሉ ዘርና ጎሳ ብዛት አሁንም እሳቱ ከዐለት ጋር እንደሚጣበቅ ሙጥኝ ይላል። ለሞት የሚያበቃውን የበሰለውን ምግብ አይተወውም አሁንም አይተወውም... ቢሆንም ግን፣ የሚያዝነውን ምላጭህን ሳምኩ እና አርሜናዊ ተወልደህ በማሰብ ደስ ብሎኛል። አንተ በእርግጥ የማትሞት ነህ..."

ሆቫኔስ ሺራዝ፣ 20 ሌኒኒያ ጎዳና ኤሬቫን።

***

ገና ከልጅነቱ ጀምሮ የሚከተለውን ደብዳቤ ጸሐፊ, አንድ ወጣት ተማሪው በኩፍኝ ፣ በቀይ ትኩሳት ፣ በደረት በሽታ (ፓሮቲድ) ፣ ወባ ፣ አንጊና ፣ የተለያዩ ጉንፋን እና ካታሮዎች ፣ የጆሮ ህመም ፣ የጥርስ ህመም ፣ የሆድ ድርቀት ፣ ተቅማጥ ፣ ሄሞሮይድስ ፣ appendicitis እና ሥር የሰደደ የሐሞት ፊኛ (cholecystitis) ጨምሮ ብዙ በሽታዎች አጋጥሟቸዋል ። . ዛሬ ጥሬ መብላት ከዚያ ሁሉ መከራ ገላግሎታል ለዚህም ምስጋናውን በሚከተለው መልኩ ገልጿል።

ኢሬቫን ፣ ፌብሩዋሪ 5 ፣ 1964

ውድ መምህሬ፣ አሁን ለወራት እየተዝናናሁህ የነበረኝን የምስጋና እና የአድናቆት ስሜት ለመግለጽ ቃላት አጥቻለሁ፣ ምክንያቱም ሁሉም ቃላቶች በሚያስቅ ሁኔታ በቂ አይደሉም።

በአንድ ምትሃታዊ እርምጃ በህይወቴ ላይ ያደረሰውን ቅዠት ለማቆም መጣህ፣ ልክ እንደ፣ ምንም ጥርጥር የለውም፣ አንተም ለሌሎች ሰዎች እንዲሁ እንደምታደርግ፣ የዚያ ቅዠት መንስኤ እስኪወገድ ድረስ - አመሰግናለሁ።

ያን የተከፈተ አይን እውርነት፣ ያ የተሳለ ጆሮ ደንቆሮ እና ያንን የተዘፈቅኩበትን እብደት እንደማንኛውም ሰው ልታስወግድ መጣህ።

የሰማይ ግምጃ ቤት ላይ ለመሳል ምትሃታዊ መብራት ይዞህ መጣህ ያ ፊቴ በእውነት የእኔ ነበር እናም እስከዚያ ድረስ ማለም እና መገመት ብቻ የቻልኩት።

Machine Translated by Google

በሚያብረቀርቅ ምስልህ ፊት እሰግዳለሁ እና እንደ ሰው ሰላምታ አቅርቤሃለሁ ከማንም በላይ ዕዳ ያለብኝ።

በሚያብረቀርቅ ምስልህ ፊት አጎንብሼ ሰላምህ እላለሁ ጀግና ስሙ ዛሬም ዘወትር በአዳናቸው ከንፈር ላይ ነው ነገ ግን በሁሉም አፍ ላይ ይሆናል።

ለእውነተኛ ስልጣኔ፣ ለእውነተኛ ሳይንስ፣ ለእውነተኛ እድገት እና ለብሩህ፣ ለሰለጠነ፣ ለሳይንሳዊ የወደፊት ተጋድሎ እንደ መስቀል አርበኛ በብሩህ ምስልህ ፊት እሰግዳለሁ።

አርመን ቭሽቱኒ፣ አተያይ ሌኒን 20፣ ኤሬቫን፣ አርሜኒያ።

***

ኢሬቫን ፣ መጋቢት 29 ፣ 1964

ውድ ሆቫኔሲያን፣

ጥሬ መብላት ሌላ ምልምል እንዳለው ለማሳወቅ ጥቂት መስመሮች ብቻ አዲሱን የአመጋገብ ዘዴ የወሰዱበት ምክንያት በአንዳንድ ህመም ወይም በሌላ ምክንያት በሚፈጠር የተስፋ መቁረጥ ስሜት ላይ ሳይሆን በታላቅ ሀሳቦችዎ በተነሳሱ ሀሳቦች ላይ የተመሠረተ ነው .

በመንገዴ ላይ በርካታ መሰናክሎች እንዳሉ መናዘዝ አለብኝ፣ ምክንያቱም አባቴ ባዮሎጂስት ነው፣ ወንድሜ ዶክተር ሲሆን እና በቤተሰቤ ውስጥ እኔ ብቻ ነኝ የተለየ (የተለመደ) አመጋገብ የምመገበው። ወደ አዲሱ የአመጋገብ ዘዴ ከተቀየርኩ አሁን ዘጠኝ ወር ሆኖኛል እና በጣም ጥሩ ጤንነት እየተደሰትኩ ነው። እንደዚህ ያሉ ደብዳቤዎች ከሁሉም የዓለም ማዕዘናት ወደ እርስዎ የሚመጡት በጂኦሜትሪክ እድገት የሚባዙ እና ለእርስዎ የተገለጹትን የምስጋና መስመሮች ለማንበብ ጊዜ የማይሰጥ ይመስላል። የእርስዎ ግኝት በታሪክ ውስጥ ይሄዳል።

***

ሰኔ 18 ቀን 1965 እ.ኤ.አ.

Machine Translated by Google

የምጽፈው ከሌኒንግራድ ነው። እዚህ በኮንሰርቫቶር ትምህርቴን እቀጥላለሁ። ሁል ጊዜ ከእርስዎ ጋር በመሆኔ ጊዜ ከጎንዎ እንደሆነ በማመን መልካም ምኞቴን እልክልዎታለሁ። ወንድሜ በእኔ ላይ የተደረገው የሕክምና ምርመራ ሁልጊዜ አጥጋቢ ውጤት ያስገኛል. በጣም ጥሩ ስሜት ይሰማኛል፣ ክብደቴ በዝግታ እየጨመረ ሲሄድ፣ ግን በእርግጠኝነት።

ኤች. ስቫትቺያን.

***

ኢሬቫን ፣ ጥር 6 ፣ 1965

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

ጥሬ መብላትን ከተለማመድኩኝ አሁን ስድስት ወር ሆኖኛል። መኖር በሁሉም የአለም ክፍሎች ለመፅሃፍዎ የተደረገውን አስደናቂ አቀባበል ሙሉ እውቀት ፣ ወደ ዝርዝር ጉዳዮች ለመግባት እና የተለመደውን ውዳሴ መድገም አልፈልግም። ያለ ጥርጥር ጥሬ-መብላት ጽንሰ-ሀሳብ በሰው ልጅ አእምሮ ውስጥ በጠቅላላው የስልጣኔ ሂደት ውስጥ የተገኘው ትልቁ ድል ነው።

ስለግል ልምዶቼ መጻፍ አልፈልግም ፣ ምክንያቱም ከተለያዩ የምስጋና ደብዳቤዎች የጠቀሷቸውን ጥቅሶች ካነበብኩ በኋላ የእኔ ምላሽ ሌሎች የተፈጥሮ ምግብ ሸማቾች ከሚሰጡት ምላሽ ጋር ሙሉ በሙሉ እንደሚስማማ ተገነዘብኩ።

ልዩ ጠቀሜታ ወዲያውኑ የሚከተላቸው የስነ-ልቦና ለውጦች, በእርግጥ ካልቀደሙ, የፊዚዮሎጂ ምላሾች ናቸው.

ለሰው ልጅ ስላቀረብከው ልዩ ስጦታ እንዳመሰግንህ ፍቀድልኝ።

ቭላድሚር ካቻቱሪያን, 38 አቦቪያን ሴንት ኤሬቫን.

***

በሞስኮ የምትኖር አንዲት ወጣት የገና መልእክት፡-

Machine Translated by Google

ሞስኮ, ታህሳስ 20, 1964.

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

የወቅቱን ሰላምታ ከግል ምስጋናዬ እና መልካም ምኞቴ ጋር ላደረጋችሁት ታላቅ እና ሰብአዊ ተግባር ድል እንድትመኙልኝ በደስታ ነው።

ከረዥም እና ከባድ የልብ ህመም ያገገመችው ተከታይህ።

በመቀጠልም በደብዳቤ አስር ገፆች ሙሉ ታሪኳን ሰጥታለች። ህመም እና ማገገሚያ, ከእነዚህ ውስጥ የሚከተለው ማጠቃለያ ነው.

መጋቢት 31፣ 1965፡-

በህዳር 1963 ወደ ጥሬ መብላት ተቀየርኩ። አንድም ጊዜ ጥርጣሬ አልነበረውም። በእነዚያ ቀናት ውስጥ ለዘጠኝ ዓመታት የሚቆይ የልብ ሕመም ታሪክ ነበረኝ.

ግን ከመጀመሪያው ልጀምር። ስምንት ወይም ዘጠኝ ዓመት ሲሆነኝ አሮጌ የሩማቲዝም ጥቃት ነበረብኝ. ከዚያ በኋላ በዓመት አሥር ጊዜ ያህል ላንጊኒስ, ኢንፍሉዌንዛ እና ጉንፋን ይይዘኝ ነበር, ይህም በአጠቃላይ ከስድስት እስከ አስር ቀናት ይቆያል. ቀስ በቀስ ሥር የሰደደ የቶንሲል በሽታ ተፈጠረ። በአሥራ አራት ዓመቴ ዶክተሮች ሚትራል ቫልቭ ልቤ ላይ ጉዳት አገኙ እና በኋላ ላይ የሩማቲክ ካርዲተስ አገኙ. በአስራ አምስት ጊዜ ቶንሲላዬን አነሱኝ። በተከታታይ ለረጅም ጊዜ በልብ ህመም፣ በኒውራይተስ፣ በድካም እና በእንቅልፍ እጦት ተሠቃየሁ። ከሰዓታት ስቃይ በኋላ ያለው አጭር እንቅልፍ በአስፈሪ ቅዠቶች ተካፍሏል. በሌሊት ስነቃ ጨለማውን ፈራሁ። ባጠቃላይ የዓመቱን ሶስትና አራት ወራት አልጋ ላይ አሳልፌ ነበር። አንድ ነጠላ ደረጃ ደረጃዎችን የወጣሁት በከፍተኛ ችግር ነበር። ሁልጊዜም የእግር ጉዞ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ዋና፣ ጉዞ፣ ማንበብ እና ሌሎች ብዙ ደስታዎች እና መዝናኛዎች እከለከሉኝ ነበር።

ሁልጊዜም በዶክተሮች ቁጥጥር ስር ነበርኩ. 'ያድኑኝ' ነበር። የፒራሚዶን, አስፕሪን, አንቲባዮቲክስ, የህመም ማስታገሻዎች, ቫሶዲለተሮች, ሶፖሪፊክስ እና ሌሎች ተመሳሳይ መድሃኒቶች. የእኔ አካል በ ሀ

Machine Translated by Google

በእነዚያ እርምጃዎች አስገራሚ መንገድ እና ሁኔታዬ ቀስ በቀስ እየባሰ ሄደ። የእንደዚህ አይነት ህክምናዎች ውጤታማ እንዳልሆኑ ስላመንኩ በመጨረሻ ሁሉንም ገለጽኩላቸው።

እባካችሁ በትኩረትዎ ላይ በዚህ ደቂቃ ስለተሳለፍኩ ይቅርታ አድርግልኝ ዝርዝሮች. በተለይ ለውጡ በአስደናቂ ሁኔታ ስለመጣ እነሱ ቀልብህን የሚስቡ ይመስለኛል። የበሰለ ምግቦችን ያለ ምንም ችግር ተውኩት። ጥሬ ምግብ በውስጤ ደስ የሚል የውስጣዊ የመንጻት እና የብርሃን ስሜት ቀስቅሶኛል። በአንድ ሌሊት ልቤ መጨነቅ አቆመ። ቀደም ሲል በልብ ክልል ውስጥ ህመም የሚሰማኝ በሳምንት አንድ ጊዜ ብቻ ሳይሆን በየቀኑ ማለት ይቻላል እና ለሰዓታት መጨረሻ ነው ፣ ጥሬ በበላሁ የመጀመሪያ አመት ውስጥ ለአንድ ቀን አልጋዬ ላይ አልወሰድኩም ነበር ። , እና በልቤ ውስጥ ያሉት ህመሞች ከስድስት እስከ ስምንት ጊዜያዊ ህመም የተገደቡ ናቸው ትንሽ መዘዝ።

ለአንድ ዓመት ተኩል አሁን አንድ ነጠላ የኢንፍሉዌንዛ ወይም የጉንፋን ጥቃት አላጋጠመኝም። በመጀመሪያዎቹ ወራት ውስጥ የእኔ ራስ ምታት ሙሉ በሙሉ ጠፋ። ለእኔ ትልቁ ተአምር ግን ጡረታ በወጣሁ በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ መተኛት መጀመሬ ነው። የሥራ አቅሜ ጨምሯል; የቀድሞ መበታተን ፣ የነርቭ ውጥረት እና ብስጭት ጠፋ።

በመኸር ወቅት ወደ አርሜኒያ ተጓዝኩ እና 'ማተናዳራን' (የብራና ጽሑፍ ማከማቻ) ውስጥ ሠራሁ። በተራሮች ላይ በቀን ከሃያ አምስት እስከ ሰላሳ ኪሎ ሜትሮች በእግር መጓዝ እና ከዚያም በአንድ ጊዜ ትርኢቱን ለመድገም በሙሉ ዝግጁነት ወደ ቤት መመለሴ ምንኛ የሚያስደስት ነበር። ተፈጥሮ በመጨረሻ ወደ እቅፏ የገባችኝ ነፃ ሰው ሆንኩ። ይህ በእውነት ታላቅ ደስታ ነው፣ ለዚህም በድጋሚ ልባዊ ምስጋናዬን መግለጽ እፈልጋለሁ።

ሞስኮ, ነሐሴ 16, 1965. ጤንነቴ ሁሉንም ይሰጠኛል እርካታ፣ በተለይም የእኔ የሰውነት አካል በአእምሮ እና በነርቭ ውጥረት (የደም ግፊት) እንዲሁም በተራራ ጉዞዎች ወቅት የሚቆይ ከባድ የአካል ድካም ፈተናዎችን ተቋቁሟል።

ጥሬ የበላሁበትን ሁለተኛ ዓመት በቅርቡ እጨርሳለሁ። ከአሁን በኋላ ጥሬ ከመብላት ለማፈግፈግ ማሰብ አልችልም። ያቀረብኳቸው ጥያቄዎች ለእውቀት ብቻ ናቸው እና ውስጥ መፍጠር የለባቸውም

Machine Translated by Google

ስለወደፊት ሕይወቴ በጣም ትንሽ ጥርጣሬ አለዎት. ከሁሉም በላይ, ለእኔ የጥያቄው አካላዊ ገጽታዎች ሁልጊዜ ጥብቅ እና የማይናወጡ ከመንፈሳዊ መሠረቶች ያነሰ ጠቀሜታ አላቸው.

ኦልጋ ኬሬንስካያ, 3 ፍሮውንዝ ሴንት ሞስኮ.

***

መጽሐፎቼ በሶቪየት ኅብረት በቀላሉ ማግኘት ስለማይችሉ፣ እዚያ ያሉ ጥሬ ተመጋቢዎች የኅትመቶቼን ማጠቃለያ ወደ ሩሲያኛ ተርጉመው የተባዙ ቅጂዎችን ለጓደኞቻቸው ያሰራጫሉ።
ብዙ ሰዎች እነዚያን ማጠቃለያዎች እንዳቸው ከሌላው ይገለብጣሉ። በሞስኮ አውራጃ የሚኖሩ አንዲት አረጋዊት ሩሲያዊት ሴት የጻፉት የረዥም ደብዳቤ ክፍል የሚከተለው ነው።

ኪምኪ፣ ሚያዝያ 25፣ 1965

መግለጽ አልችልም ወይም ይልቁንም ትክክለኛዎቹን ቃላት ማግኘት አልቻልኩም ለአንተ ያለኝን ገደብ የለሽ ምስጋና የምገልጽበት። በዚህ ዓለም ለሰው ልጅ ሥጋ እና ነፍስ መዳን የተቀደሰ ድካምህን ለመክፈል በቂ የሆነ ሽልማት የለም። በፊትህ እሰግዳለሁ እና በፊትህ ብቻ ሳይሆን ይህን ውድ የጤና አዘገጃጀት ባመጣልኝ ሰው ፊትም እሰግዳለሁ፣ ከመፅሃፍህ የተወሰዱ በርካታ ምንባቦችን ያቀፈ። በግሌ ያንተን መጽሐፍ ለማየት አልታደልኩም። ጓደኛዬ - የቀድሞ አስተማሪ -

የገለበጧቸው በቀጥታ ከመጽሃፍህ ሳይሆን ከጓደኛዋ ማስታወሻ ደብተር ነው - የቀድሞ አስተማሪም ነበረች እና አሁን እነዚህን መስመሮች የምትጽፍልህ ይህች ሴት ነች፣ ምክንያቱም የራሴ እይታ ደካማ ነው። በአንድ አይን ብቻ ነው የማየው እና በአጉሊ መነፅር እገዛ፣ ያለበለዚያ በጣም ቀደም ብዬ ላመሰግንህ ይገባ ነበር።

ልምምዴን የጀመርኩት የካቲት 15 ነው ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ምንም አይነት የበሰለ ምግብ እንኳን አልበላሁም ... ነሐሴ 15 ቀን 1966 ዘጠና እሆናለሁ ። ከሁሉም ጓደኞቼ የበለጠ ብርቱ ነኝ ይህ እውነታ የተረጋገጠ ነው ። ሌሎችም እንዲሁ።

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

ሰንድስቫል፣ኦገስት 12፣ 1965

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

አክስቴ እና ባለቤቷ በዬሬቫን ዶክተር የሆኑት ዳኒሊያን በስምህ ከሰጠሃቸው ምክሮች ብዙ ጥቅም እንዳገኙ ጻፉልኝ እና የአመጋገብ እና የፈውስ ዘዴህን እንድከተል ሞቅ ባለ ስሜት ምከሩኝ። ስለዚህ፣ እኔ በተራዬ 'ጥሬ-መብላት' የተሰኘውን የስራህን ቅጂ ብትልኩልኝ ልጠይቅህ እፈልጋለሁ፣ ለዚህም በቅድሚያ አመሰግናለሁ።

እኔ የኢስታንቡል የማህፀን ሐኪም ነኝ። ላለፉት ሁለት ዓመታት አለኝ በ Sundsvall, ስዊድን ውስጥ ሆስፒታል ውስጥ እየሰራ ነበር. ብዙ ሰዎች ብዙ ጥቅም ያገኙበትን መጽሐፍህንና መመሪያዎችህን ሳነብ በታላቅ ጉጉትና ኩራት ነው።

ዶ/ር ሻቡህ ሴዲኪያን፣ ላንስላሳሬትት፣ ሱንድስቫል፣ ሱኢዴ።

***

ሞስኮ፣ ህዳር 19፣ 1966

ውድ ሚስተር አተርሆቭ፣

በአስተሳሰቦችዎ ግልጽነት እና ቀላልነት በሚገርም ሁኔታ ተደስቻለሁ። እንደዚህ ያለ ታላቅ ግኝት እንደዚህ ቀላል በሆነ መንገድ ማብራራት በእርግጥ ይቻላል? 'ኧረ የሰው ልጅ! ተፈጥሮ እርስዎን እና ህዋሶችን በጥሬ ምግብ ፈጥሯችኋል። የእነዚያን ሴሎች አወቃቀሩ እና ተግባራዊ እንቅስቃሴ ሙሉ በሙሉ እስካላወቅህ ድረስ በተለያዩ ተፈጥሯዊ ባልሆኑ መርዛማ ንጥረ ነገሮች ስራቸውን አትረብሽ።

እኔና ባለቤቴ ሁለታችንም የድህረ-ምረቃ ተማሪዎች ነን። እኔ የፊዚክስ ሊቅ ነኝ እሷም ሐኪም ነች።

ለስራዎ ከፍተኛ ፍላጎት አለን…

Machine Translated by Google

ማይክል ሚናስያን.

***

ጁርሙክ፣ መጋቢት 6፣ 1966

የሳይንቲስቶች ሳይንቲስት ሆይ ሰላም ለአንተ ይሁን! ሰላም ለአንተ ይሁን የሰው ልጅ መምህር ሆይ!

እኔ በጀርሙክ ጤና ሪዞርት የዶክተር ረዳት ነኝ
አርሜኒያ. ከህዳር 4 ቀን 1965 ዓ.ም ጀምሮ በመፅሃፍህ ተማምኜ ጥሬ መብላትን እየተለማመድኩ ነው። እርስዎ በሚያሰራጩት ዘዴ እንደምድን እርግጠኛ ነኝ። ከ1947 ጀምሮ በሩማቲዝም፣ በፖሊአርትራይተስ እና በልብ ወሳጅ ቧንቧዎች መታወክ እየተሠቃየሁ ነበር። ከ1963 ጀምሮ ጤንነቴ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሰ ሄዶ ነበር፤ በከባድ የኩላሊት እብጠት ምክንያት ሀብሐብ በመመገብ ከፊል እፎይታ ማግኘት ቻልኩ።

ጥሬ ምግብ ከበላሁ ከስድስተኛው ቀን ጀምሮ በመገጣጠሚያዎቼ ላይ ከባድ ህመም ተሰማኝ፣ ነገር ግን በኋላ ላይ ቆሙ... ጥሬ-መብላትን በፈጠሩት ምላሾች ወቅት ቀደም ሲል ከእያንዳንዱ የአርትራይተስ ጥቃቶች ጋር አብረው የሚመጡ የመገጣጠሚያዎች እብጠት አላጋጠመኝም። እንዲሁም የኩላሊቴ ሁኔታ በሚባባስበት ጊዜ ሁሉ ይገለጡ በነበረው ትኩሳት እና ጠብታዎች (paroxysms) አልተሰቃየሁም። አሁን በጣም ጥሩ እንቅልፍ እደሰታለሁ እና የልብ ምት ምጣኔ ከ120-140 ወደ 90- ቀንሷል።

በደቂቃ 100 ምቶች (በጭንቀት ሁኔታዎች). በልቤ ውስጥ የምሽት ህመም፣ የጭንቅላቴ ፎሮፎር እና የእግሬ ላብ አልቋል። አምስት ኪሎ ክብደቴ ቀነስኩ እና የሩማቲክ ህመሜ ጠፋ። ጥሩ ስሜት ይሰማኛል እናም ጥንካሬዬ እየጨመረ ይሄዳል።

ባለቤቴ እና የስድስት አመት ልጄም ጥሬ መብላትን እየወሰዱ ነው። ልጅህን አናሒትን እንዳሳደግክ ሦስተኛውን ልጄን አሁን አንድ ወር የሆነውን አሳድጋለሁ ።

ውድ አስተማሪዬ፣ የዶክተር ረዳት ሆኜ እየሰራሁ ነው።
አስራ ስምንት አመት እና አሁን በሰላሳ ሰባት አመቴ በፔዳጎጂካል ኢንስቲትዩት የደብዳቤ ልውውጥ ኮርስ ልጨርስ ነው። ሆኖም በመጨረሻ ለብዙ ቁጥር መልስ ያገኘሁት በመጽሐፍህ ውስጥ ነው።

Machine Translated by Google

ለረጅም ጊዜ ሲያሰቃዩኝ የቆዩ ችግሮች - ሌላ ቦታ ማግኘት የማልችል መልሶች. "ከእነዚያ ችግሮች አንዱ ህጻናት ከተወለዱበት ቀን ጀምሮ እንደሌሎች እንስሳት ጫጩቶች መራመድ የማይችሉበት ምክንያት ነው ። አሁን ለዚህ እና ለብዙ ሌሎች በልጆች ላይ የፊዚዮሎጂ ጉድለቶች ምክንያት የበሰለው ውስጥ መፈለግ እንደሆነ እርግጠኛ ነኝ ። በወላጆቻቸው እና በቅድመ አያቶቻቸው የተበላው ምግብ በእኔ እይታ ከሶስት ወይም ከአራት ትውልዶች ጥሬ-በላዎች በኋላ እነዚህ ጉድለቶች በሙሉ ይወገዳሉ ።

ዶክተር ቫቻጋን ጋስፓሪያን, ጁርሙክ, አርሜኒያ.

***

ታላቋ እህቴ የምትኖረው በዬሬቫን ነው። አዘውትሬ ትላልቅ እሽጎችን እልክላታለሁ። የመፅሃፍቶች, በጠና የታመሙትን ወይም ጥሬ-በላዎችን ለማሳመን የምታቀርበው. ከበርካታ ፊደሎቿ ውስጥ ጥቂት ቅጂዎች እነሆ፡-

“ውዴ አርሻቪር፣ ይህ ደብዳቤ ትልቅ ደስታ እንደሚሰጥህ አውቃለሁ። በዬሬቫን እና በሌሎች ግዛቶች ውስጥ ጥሬ መብላት ፈጣን እድገት እያደረገ ነው። ማንም ሳይደውልልኝ ወይም ሳይጎበኘኝ አንድ ቀን አላለፈም። ምክር ለመጠየቅ ወይም መጽሐፍ ለመጠየቅ ይመጣሉ. መጽሐፎቻችሁን በእውነት ለተቸገሩ አቀርባለሁ። ከእጅ ወደ እጅ የሚያልፉ እና ብዙም ሳይቆይ ወደ መበስበስ የሚቀነሱት ወሰን የለሽ የመጻሕፍት ፍላጎት አለ። ለሚጠይቁት ሁሉ ነፃ መጽሐፍትን የመላክ ልማድዎ በጣም እጨነቃለሁ። እንደዚህ አይነት አሰቃቂ ወጪዎችን እንዴት መሸከም ይቻላል?

ምን ያህሉ በጥሬ-በመብላት እንደሚፈወሱ ማወቅ አይችሉም ፣ እነሱ በእውነት እናመሰግናለን። እዚህ ያሉ ሰዎች እንደ እርስዎ ያሉ ሰብአዊነት ሰሪዎች ናቸው። አንድ ሰው የጠፋው ጤንነቱ እንደተመለሰ፣ የታመሙ ዘመዶቹን የማዳን ሥራ በራሱ ላይ ይሠራና ሌሎች አምስት ወይም ስድስት ሰዎች ከከባድ ሕመም ይድናሉ። ከዚያም ወደ እኔ መጥተው ልምዳቸውን ተረኩ።
አንድ እርምጃ መንቀሳቀስ ያልቻሉ ሰዎች አሁን በደርዘን የሚቆጠሩ ኪሎ ሜትሮችን በእግር መጓዝ ችለዋል።

Machine Translated by Google

ከእነዚህ ታካሚዎች መካከል አንዱ በእጆቹ እብጠት ይሠቃይ ነበር እና እግሮች ለሃያ ዓመታት, እና ከ 115 ኪሎ ግራም ያላነሰ ክብደት.
ጥሬ የመብላት አመጋገብን ከተቀበለ በኋላ በ 20 ቀናት ውስጥ 10 ኪሎ ግራም አጥቷል.
ልጁ:- ቀድሞ እጁንና እግሩን መንቀሳቀስ ያልቻለው አባቴ አሁን እንደ ሕፃን ይሄዳል። አንተንና አናሂትን ያለማቋረጥ ይባርካሉ።
ሌላ በሽተኛ በድምፅ ጩኸቱ እብጠት እየተሰቃየ ነበር ፣ ድምፁ ከሞላ ጎደል ጠፍቷል።
አንድ ወር ተኩል ብቻ በጥሬው ከተመገበ በኋላ ጤንነቱ ሙሉ በሙሉ አገግሟል።

እንደገና፣ የ28 ዓመቱ ወጣት ኩላሊቱን ጠጥቶ በአጠቃላይ ሰውነቱ ጠብታዎች ታጅቦ ነበር። የእሱ ሁኔታ በጣም ከባድ ከመሆኑ የተነሳ ሁሉም ተስፋ ተጥሎለት ነበር፣ አሁን ግን ጥሬ በመብላቱ በጣም ጥሩ ነው። በጣም ብዙ ተመሳሳይ ጉዳዮች ስላሉ ስለ ሁሉም ለመፃፍ በጣም የማይቻል ነው። እንደራሳቸው ግምት ከሆነ፣ በዬሬቫን ብቻ በአሁኑ ጊዜ 2,500 ጥሬ ተመጋቢዎች አሉ፣ ብዙዎቹ ለረጅም ጊዜ በጠና ታመው ነበር፣ አሁን ግን ፍጹም ጤንነት አላቸው። ሰዎች ይድናሉ ከልብ በሽታዎች፣ ከጨው ጨዋማ ምግቦች፣ ከደም ግፊት፣ ከጨጓራ ቁስለት፣ ከኩላሊት እብጠት፣ ከጉበት እና ከሆድ-ፊኛ፣ ከካልኩሊ እና ከሌሎች እጅግ በጣም ከባድ ከሆኑ በሽታዎች ይድናሉ።

እኔ ራሴ በጣም ታምሜ ነበር. ጆሮዬ በሚጮህበት የደም ግፊት ህመም ተሰቃየሁ እና የጉበት እብጠት ነበረብኝ። አፍንጫዬ በቀን ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ ደም ይፈስ ነበር, ደካማ ተሰማኝ እና መጥፎ እንቅልፍ ተኛሁ. ልቤ በጣም በመጥፎ ሁኔታ ውስጥ ስለነበር በየሌሊቱ የቀን ብርሃን እንደገና ማየት አለብኝ ብዬ አስብ ነበር። አሁን ግን በፍጥነት ስለተኛሁ ቤተሰቡ በጠዋት ወደ ሥራ ሲሄዱ አልሰማሁም። በእርግጥም ታምሜአለሁ ብለው በማሰብ በጣም አርፍጄ ስነሳ አንዳንድ ጊዜ ይጨነቃሉ። በጣም ቀጫጭን ነበር እና ምንም ያህል ብሄድ ድካም አይሰማኝም - ሁሉንም ሰው ያስደንቃል።

ጥሬ ተመጋቢዎች እርስ በርሳቸው ወዳጃዊ ግንኙነቶችን ያዳብራሉ። አንድ ቀን ምሽት ወደ ኮሎዚያውያን ቤት ተጋበዝኩ። (ሚስተር ኮሎዚያን በዬሬቫን ውስጥ አንጋፋ ሰአሊ ናቸው። በእውነቱ የቤተሰቡ ታሪክ በጣም አስደሳች ነው። እሱ ራሱ ከደም መፍሰስ ጋር አብሮ ሥር በሰደደ የጨጓራ ቁስለት ይሠቃይ ነበር።

Machine Translated by Google

ሆስፒታል፣ ወደ ጥሬ-መብላት ተለወጠ እና ከህመሙ ሙሉ በሙሉ አገገመ። ሚስቱ የፈንገስ ኢንፌክሽን (ብላስቶማይኮሲስ) ነበራት. ከአራት ወራት በኋላ ጥሬ ከበላች በኋላ ጥፍሯ ማደግ ጀመረ እና ሳልዋ ጠፋ። ሴት ልጃቸው አግብታ እርግዝናዋን በጥሬ በልታ አልፋ ልጇን ያለ ምንም ደም ወለደች አሁን ልጇን በጥሬ ምግብ እያሳደገች ነው።)

ከራሳቸው በተጨማሪ ሰላሳ ሁለት ሙሉ ጥሬ ተመጋቢዎች ነበሩ።
የአራት ቤተሰብ. ከእነርሱ የተደረገልኝን አቀባበል ለመግለጽ ቃላት ያጥረኛል። እጅግ በጣም የሚያምር እና የሚያምር ጠረጴዛ አዘጋጅተው ነበር፣ ምግብ በሚመገቡ ጥሬ ሰላጣዎች፣ አምስት ወይም ስድስት አይነት እጅግ በጣም የሚጣፍጥ ጥሬ ታርት፣ አንደኛውን አናሂት ብለው የሰየሙት፣ ልዩ የሆነ የህንድ የበቆሎ 'ፒላው' በውሃ የረጨ የደረቀ ፍሬ ያጌጠ። እና ሁሉም ዓይነት ትኩስ ፍራፍሬዎች እና ፍሬዎች. መጨረሻ ላይ የተደባለቀ ስንዴ, አጃ, ዎልነስ, ዘቢብ የሆነ ጣፋጭ ምግብ አመጡ.

ሁሉም እንግዶች ዶክተሮች, አርቲስቶች, ሙዚቀኞች እና መምህራን ነበሩ. እነሱ በርካታ ንግግር አድርገዋል። በመጨረሻም የአቶ እና የወ/ሮ ኮሎዚያን ሰርግ ሠላሳኛ አመት መሆኑ ተገለጸ።

ትክክለኛ ቁጥር ያላቸው ዶክተሮች ጥሬ-በላዎች ሆነዋል. አንድ ወጣት ሀኪም እና ሚስቱ ዶክተርም ከጀርሙክ ጤና ሪዞርት ሊያገኙኝ መጡ። በቀን ከአርባ እስከ ሃምሳ ታማሚዎች እንደነበሩ ነግረውኝ ሁሉም ያንተን መጽሃፍ ይፈልጋሉ። የመጽሐፎችህ ፍላጎት በሺዎች ሊደርስ እንደሚችል አረጋግጠውልኛል። በ Spitak የሚገኘው ዶክተር ስለ ኮሌራ ንግግር ያቀረበ ሲሆን በመጨረሻም ስለ ጥሬ መብላት ተናግሯል እና አድማጮቹ የመጽሃፍዎን ቅጂ እንዲወስዱ እና በጥንቃቄ ካነበቡ በኋላ ምክሮቹን በተግባር እንዲያሳዩ መክሯል።

ስድሳ አራት የሆነ የተከበረ ዶክተር ከኪሮቫካን ወደ እኔ መጣ። በጠና መታመሙን ነገረኝ ነገር ግን ከባለቤቱ ጋር በመሆን ከአንድ አመት በፊት ጥሬ መብላትን እንደተቀበለ እና በዚህም ምክንያት ጤንነቱን ማገገሙን ነገረኝ። በተጨማሪም በዬሬቫን የሕክምና ተቋም ውስጥ የአመጋገብ ንጽህና ሊቀመንበር ዳይሬክተር ዶክተር ኤ.

ሃሮቲዩኒያን* ዶክተሮች፣ ታካሚዎች እና ከሁሉም በላይ ጥሬ-በላዎች በተገኙበት በኪሮቫካን ንግግር ሰጥቷል። በትምህርቱ መጨረሻ,

Machine Translated by Google

ጥሬ የመብላት ጥያቄ ለውይይት ቀርቦ ነበር። ምንም አይነት ውጤት ሳያገኙ ለወራት በሆስፒታል ተኝተው የነበሩ እና አሁን በጥሬ ምግብ የተፈወሱ በርካታ ጥሬ በልተው የሆስፒታል መዛግብት እንዲመረመር እና አሁን ካሉበት ሁኔታ ጋር በማነፃፀር ተገቢው ንፅፅር እንዲደረግላቸው ጠይቀዋል። አፈ-ጉባኤው አግባብነት ያላቸውን እውነታዎች ሳይመረምሩ ጥሬ መብላትን ለምን በአደባባይ እንደተቸ ለማወቅም ፈልገው ነበር። ከጥሬው ከሚበሉት መካከል አንዱ ተነስቶ የኪሮቫካን ሐኪሙን እንዳወቀው ጠየቀው። አሉታዊ ምላሽ ሲሰጥ ንግግሩን ቀጠለ:- 'እኔ ጉዳዩ ምንም ተስፋ እንደሌለው የቆጠርከው እና ከሆስፒታልህ ወጥተህ እቤትህ ለመሞት የሞከርከው በሽተኛ ነኝ። እና ዛሬ ጥሬ መብላት ምስጋና ይግባውና ፍጹም ጤንነት ላይ ነኝ።' ዶክተሩ በድንጋጤ ቆሞ ነበር"

Siranoush Babakhanian, 33 ፑሽኪኒ, ኤሬቫን.

*ይህ ሰው (Harootiunian) ከዚህ ቀደም በ ሀ "ኮሚኒስት" የተባለ ጋዜጣ!! በዬሬቫን (1964 ፣ ቁ. 17I)፣ ጥሬ የመብላትን ጥቅም ሙሉ በሙሉ ሳይክድ! አጠቃቀሙን በተወሰኑ በሽታዎች ላይ ብቻ ገድቦ ነበር, እና በተመሳሳይ ጊዜ ጎጂ የሆኑትን የእንስሳት ፕሮቲኖችን እና አርቲፊሻል ቪታሚኖችን አሞካሽቷል. በመጨረሻም፣ ያለ ዶክተር ምክር አንባቢዎቹ በተፈጥሯዊ ምግብ እንዳይመገቡ አስጠንቅቋል። ለእነዚህ ማረጋገጫዎች "ጥሬ የመብላት መንገዶች ጋር" በሚል ርዕስ በአርሜኒያ ሥራዬ ውስጥ ቀደም ሲል አሰልቺ ምላሽ ሰጥቻለሁ።

***

ይህች ሴት የታዋቂው አርሜናዊ ዘፋኝ አማች ናት (ኦፌሊያ ሃምባርዱዙምያን)፣ እስካሁን አስራ ሶስት ደብዳቤዎችን የፃፈችልኝ በጣም አስተዋይ ሴት፣ አንዳንዶቹን እንደሚከተለው ልጠቅስ።

ህዳር 20 ቀን 1966:-

ውድ ሚስተር ሆቫንሲያን፣

" የዛሬ ሁለት ወር ገደማ የተበደረኝን ጥሬ የሚበላ መፅሐፍህን በደስታ፣ በጉጉት እና በጣዕም ፣ በቃላት በቃላት ፣ እስክርቢቶ መግለጽ ያልቻለው እና ያልቻለውን አንድ ቀን ብቻ አንብቤዋለሁ። በጭፍን ነበርኩ።

Machine Translated by Google

ለብዙ አመታት የሐሰት አካል ምልክት ፊቴ ላይ ተጣብቆ ወደ ሞት እየተጣደፈ። ነገር ግን ጥሬው ሲበላው ቀድሞ ጠፋ።

ከእኔ የማይለዩትን የበሰለ ምግቦችን እና የመድሃኒት ጠርሙሶችን እና ካፕሱሎችን ወደ ቆሻሻ መጣያ ስልክ የተዋጣለት መፅሃፍዎን እስካሁን አንብቤ አልጨረስኩም ነበር። ይህን ስጦታ ካንተ ተቀብዬ ጥሬ ቪጋን ለመሆን ስወስን 61ኛ ልደቴ ነበር። ይህን ቀን መቼም አልረሳውም; በተበላሸው ሰውነቴ ላይ ምን ለውጦች እንደተከሰቱ በደንብ መገመት ትችላለህ። ባለፉት ዓመታት በተለያዩ በሽታዎች ጫና ውስጥ ሕይወቴ አስጨናቂ ነበር። በተለይ የታፈነው የኳታር በሽታ እና ሊቋቋሙት የማይችሉት sciatica እንቅልፍ ሰረቁኝ። ከበሽታዎች ጭካኔ ከተላቀቅኩ በኋላ ንቁ፣ ብርቱ እና ጠንካራ ሰው ሆንኩኝ እናም ቀኑን ሙሉ እንደ ሚዳቋ እሮጥ ነበር። ምስጋናዬን ለመግለጽ ቃላት ማግኘት አልቻልኩም; የሊቆች ምሁር ሆይ ውድ ወዳጄ...

እባኮትን የሩቅ ጓደኛዋን ሰላምታ ተቀበሉ
ስም ከአንተ ጋር አንድ ነው (ቴር ሆቫኔሲያን)። አሁን ሰዎች እንዴት መርዛማ ንጥረ ነገሮችን ወደ ሰውነታቸው እንደሚያስገቡ መቋቋም አልችልም? በድንቁርና ምክንያት የምወዳቸውን ሰዎች ወደ ቤቴ እየጋበዝኩ በገዛ እጄ የበሰለ ነገር እንደምሰጣቸው ሳስታውስ ተሠቃያለሁ።

ጥሬው ከመብላቴ በፊት የልቤ ምቱ ስትሮክ እንዳለ አሳወቀኝ፣ በእኔ እምነት እንደ ደስ የሚል እና ቀላል ሞት ይቆጠርልኝ ነበር፣ አሁን ግን በዓይኔ እያነበብኩ መኖር እና የወንድሜ ስም በጆሮዬ መስማት እፈልጋለሁ። የአለም ሁሉ ልሳኖች. ስራህ ብልህ ነው, የበሰለው ምግብ መገለበጥ አለበት, ድል ወደ አንተ ይመጣል. "

ነሐሴ 2 ቀን 1967፡-

"አሁን ፍጹም ጤናማ እና የበለጸገ, ልክ እንደ አንድ ሰው, እልካለሁ
አንተ የእኔ ሦስተኛ ደብዳቤ. የልቤ ስሜቶች በጣም ብዙ ስለሆኑ በወረቀት ላይ መጻፍ አልቻልኩም; የሰው ልጅ አዳኝ የአሁን ጤናዬን ላንተ ባለ እዳ ነኝ ውድ ወንድሜ ወንድሜ ልበልህ?

ከዚህ ቀደም ለጻፍኳቸው ሁለት ደብዳቤዎች መልስ ሳላገኝ፣ ትልቁን መጽሐፍህን ከጓደኞቼ ተውሼ ሁሉንም በሦስት ወፍራም ደብተሮች ገልብጬዋለሁ። አሁን ይህ ቅጂ እጅ እየተለወጠ ነው. በኋላ፣ መጽሐፍና ደብዳቤ እንደላክክ ተረዳሁ፣ ነገር ግን አልደረሱኝም።

እዚህ በጥሬው ቪጋኒዝም አማኞች ቁጥር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ነው።
ቀን; ከነሱ መካከል ዶክተሮችም አሉ. አብዛኞቹ ወደ እኔ ይመጣሉ

Machine Translated by Google

አንዳንድ ጥያቄዎች, እኔ ጥሬ ምግብ አስተዋውቋል; ኬኮች፣ ሃልቫህ፣ ሰላጣና ጥሬ ዶልሜህ አዘጋጅቼ ለሰዎች አሳያቸዋለሁ፣ መመሪያቸውን አትሜ በሰዎች መካከል አከፋፍላለሁ፣ ስምህን በዘቢብ ኬክ ላይ እጽፋለሁ። ከእነዚህ ኬኮች አንዱን ለእህትህ ገዛሁ። አለቀሰች፣ አቅፈኝና "ከዛሬ ጀምሮ ሁለት እህቶች ነን የቤቴ በር ሁል ጊዜ ለአንተ ክፍት ነው።" የመጽሃፍህን ሁለተኛ ክፍል ሰጠችኝ።

ብዙ ጊዜ ከእህትህ ጋር እገናኛለሁ, ደብዳቤዎችህን እና ሰነዶችን አነባለሁ, እመለከታለሁ ፎቶግራፎቹ፣ የሁለት ልጆቻችሁን ፎቶዎች "በማጠናከሪያ" ምግቦች እና "ውጤታማ" መድሃኒቶች ሲባክኑ በታላቅ ርህራሄ ተመለከትኳቸው። መስዋዕትነት ተከፍለዋል፣ነገር ግን ዛሬ በሺህ የሚቆጠሩ ሰዎች ከተወሰኑ ሞት ተርፈው ሰላምታ ያቀርቡላቸዋል። ቀደም ባሉት ዘመናት ታላላቅ ሊቃውንት በዚህ ዓይነት ምግብና መድኃኒት ምክንያት ሥራቸውን ሳይጨርሱ ጠፍተዋል... ይህን ምስጢር የገለጥከው አንተ ብቻ ነው። እነዚህን እውነታዎች ለመካድ የሚደፍር እንደበት ዲዳ ይሁን።

አሁን ስለራሴ ትንሽ ላወራ። የሚስብ ይመስለኛል
ጥሬ መብላት ከመጀመሬ በፊት ምን እንደሆንኩ እና አሁን ምን እንደሆንኩ እንድታውቅ። በጀርባዬ በቀኝ በኩል ከባድ ህመም ሲሰማኝ የአስራ ሰባት አመት ልጅ ነበርኩ። ዶክተሮቹ ምክንያቱን ሊረዱ አልቻሉም እና በመድሃኒት እና በመታሻዎች ብቻ ምቾት አልሰጡኝም. ከስድስት ዓመታት በኋላ በመጨረሻ በሞት ወደ ሆስፒታል ተወሰድኩ። የቀኝ ኩላሊቴ በድንጋይ እና መግል የተሞላ መሆኑ ታወቀ። ኩላሊቴን ቀዶ ጥገና ያደረጉለት ፕሮፌሰሩ በህይወት ቢኖሩ ግኝቶቻችሁን በሁለት እጆቻቸው ይፈርሙ ነበር; ሀኪሞች በማሻሸት እና በአደገኛ መድሃኒቶች ምክንያት የኩላሊትህን ግማሽ በልተው ሳቁብኝ አለኝ። ስጋ፣ እንቁላል፣ ኮምጣጤ፣ ማዕድን ውሃ እና ጨዋማ ምግቦችን ለዘለአለም መብላት እንድረሳ እና ብዙ አትክልትና ፍራፍሬ እንድበላ አዘዘኝ።

ይህንን ትዕዛዝ ለሁለት ወይም ለሦስት ዓመታት ተከትዬ ነበር, ጥሩ ስሜት ሲሰማኝ, ሁሉንም ነገር እንደገና መብላት ጀመርኩ. ቀስ በቀስ የምግብ ፍላጎቴ እየጨመረ እና ክብደቴ ከቀን ወደ ቀን እየጨመረ ሄደ; ልክ እንደሌሎች, ይህ የጤና ምልክት ነው ብዬ አስቤ ነበር, ግን በተቃራኒው ሆነ. በመጀመሪያ, ከባድ ራስ ምታት ተጀመረ, ከዚያም እግሮቼ አብጠው, እና በአርባ አራት ዓመታቸው, ሰው ሠራሽ ጥርሶች በተፈጥሮ ጥርሶች ተተኩ. የሰውነቴ ክብደት ሰማንያ ሁለት ኪሎ ደረሰ; የትንፋሽ ማጠር፣ ሥር የሰደደ ሳል፣ የልብ ምት እና የሆድ ድርቀት ከበቡኝ። በኋላ, አንድ goiter ታየ, ይህም

Machine Translated by Google

አንገቴን እንደ ጠንካራ እንቁላል ከበበው። ዶክተሮቹ ቀዶ ሕክምና ለማድረግ ፈልገው ነበር፣ እኔ ግን ፈቃደኛ አልሆንኩም። ከዚያም ስካይቲካ፣ አርቴሪዮስክለሮሲስ፣ የደም ግፊት፣ ሄሞሮይድስ፣ ሪህ ወዘተ... መራመድ እስከማልችል ድረስ መላ ሰውነቴን አዳክሞታል።

ክፍሌ እንደ አስፕሪን ታብሌቶች፣ ፒራሚደን፣ ቫሎካርዲን፣ ሚሎካርዲን፣ አናልጂን፣ ቤሎይድ፣ ካፕዶያዚት እና ሌሎች መርዞች ፋርማሲ ነበር፣ እሱም ከምግቤ ውስጥ ግማሹን ይይዛል። በዶክተሮቹ ቅር ተሰኝቼ ነበር እና ሁሉም ሰው እነዚህ ምልክቶች ከዕድሜ ጋር የተያያዙ ናቸው ስለሚሉ, የሕይወቴ መጨረሻ እንደደረሰ አሰብኩ. ይህች አለም ደክሞኝ ነበር እና ቀለል ያለ ስትሮክ እነዚህን ውርደቶች እንዲያቆም እመኛለሁ። ተአምር ታይቶ ከዚህ ቅዠት ያድነኝ ዘንድ በፍፁም አልታየኝም። ግን ይህ ተቀላቅሏል. አሁን አስራ ሰባት ኪሎ ሰይጣን ጠፋ (ደብዳቤው ጸሃፊው ዘነጋው ሰውነቷ አስራ ሰባት ኪሎ ትኩስ እና ጤናማ ህዋሶችን በዚህ ጥሬ የመመገቢያ ወቅት ያከማቻል ማለትም ዲያቢሎስ አስራ ሰባት ኪሎ ሳይሆን ሰላሳ አራት ኪሎ እና ምናልባትም የበለጠ ሊሆን ይችላል) እና ከከተማው ጫፍ እስከ ከተማዋ ጫፍ ድረስ በትክክል ስልሳ አራት ኪሎ ይዤ ወደ ኮኛክ ፋብሪካ 132 እርከኖች ከከባድ ሻንጣ ጋር እዛው ክሊኒክ ውስጥ ለምትገኝ የእህቴ ልጅ እና በሰራተኞች ምክንያት ወጣሁ። እና የዚያ ዶክተሮች የቀድሞ ሁኔታዬን ሙሉ በሙሉ ያውቃሉ, ይገረማሉ.

በተለይም የደም ግፊቴን ሲወስዱ እና ከአስራ ዘጠኝ ይልቅ አስራ ሶስትን ሲያዩ. ይህ ሃሳባቸውን እንዲቀይሩ ያደርጋቸዋል እና በእውነቱ እውነት ያሸንፋል። በቤቴ ውስጥ ጣፋጭ ጥሬ የቪጋን ምግብ አዘጋጅቼ ወደ እነርሱ እወስዳለሁ, እነሱ ይበላሉ እና እንዲህ እላለሁ: "ሆቫኔሲያን መጽሃፎቹን ወደ ዓለም ሁሉ በነጻ ይልካል. ሰዎችን በጥሬ ምግብ እይዛለሁ, የፈለጋችሁትን ያህል ብሉ." በዚህ ደስታ ውስጥ ኖሬያለሁ አሥር ወራት...

ስለ ዲቶክስ ጥቂት ቃላት ማለት እፈልጋለሁ። የህመሞቼ ህመም በጣም ኃይለኛ ከመሆኑ የተነሳ የመጀመሪያዎቹ የመርዛማ ምላሾች አልተሰማኝም, ብዙ በበላሁ ቁጥር ብቻ በቂ ማግኘት አልቻልኩም. በሰውነቴ በግራ በኩል ቀይ ሽፍታ ታየ፣ ይህ ደግሞ የሚያም ነበር፣ ነገር ግን ብዙም ሳይቆይ መፍትሄ አገኘ። ቆዳዬ በአንዳንድ ቦታዎች ደርቆ፣ ማሳከክ፣ ፎረፎር ሆነ እና ተሻለ; የሽንትዬ ቀለም አንዳንዴ ደማቅ ቀይ አንዳንዴ ነጭ እና ወፍራም ነበር, አሁን ግን እንደ ውሃ ግልጽ ሆኗል. በራሳቸው የተሻሉ ጥቂት ከባድ ራስ ምታት ነበሩኝ። ጥሬ ምግብ ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ, በዚህ ዓለም ውስጥ መድሃኒት መኖሩን ረሳሁ. ያንን ማመን አልችልም።

Machine Translated by Google

ነጭ ጸጉሬ አሁን ግራጫ ሆኗል እናም ወደ መጀመሪያው ቀለም እያገገመ ነው።

ደብዳቤ ቁጥር 12 - ግንቦት 7 ቀን 1971 ዓ.ም

"ከየት እንደምጀምር እና የት እንደምጨርስ ስለማላውቅ ብዙ ዜና አለኝ። አንድ ቀን ለአስተዳደራዊ ስራ ወደ ሆስፒታል ሄጄ ነበር፣ አንዲት ሴት ዶክተር መጽሃፍህን በእጇ ይዛ ሌሎች በርካታ ዶክተሮችን በዙሪያዋ እየሰበሰበች አየሁ። እና አማቷ በጥሬ ቬጋኒዝም ከከባድ የኩላሊት ህመም እንዴት እንደዳነ በጋለ ስሜት እየገለፀች፡ "የኦፌሊያ ሀምበርሶምያን አማች ደብዳቤም በዚህ መጽሐፍ ውስጥ አለ።" አለች ። ታውቀኛለህ መፅሃፉን አይቼ ፈርሜ ለሰዎች የሰጠሁት የዚሁ መፅሃፍ ፎቶ ኮፒ መሆኑን አየሁ መፅሃፍህ በጣም ብርቅ ስለሆነ ብዙ ሰዎች እንዲጠቀሙበት ፎቶ ኮፒ ይደረጋል።ይህ ሲሆን ዶክተር አወቀችኝ፡ አንድ ቀን ታካሚ እንድሄድ ጠየቀችኝ፡ ባስተካከልንበት ቀን ሄድኩ።

ኦዘኒያን የተባለ የቀድሞ በሽተኛ, አሁን ሙሉ በሙሉ ጤነኛ, የተከበረ ፓርቲ አዘጋጅቷል; የእንስሳት ሐኪም ነው፣ ሚስቱ ዶክተር፣ ወንድሙ የዩኒቨርሲቲ መምህር፣ ባለቤቱም ዶክተር ነች፣ በርካታ ጋዜጠኞች እና አንዳንድ አዲስ ጥሬ በልተው ተሰብስበው ነበር። ዶ/ር አባጂያን ከኪሮቫካን፣ ከብዙ አዳዲስ ጥሬ የሚበሉ ተከታዮች ጋር ገባ።

ኦዘንያን ከዓመት በፊት በጠና ሲታመም ለቀድሞ አድራሻህ ደብዳቤ ጻፈ፣ነገር ግን አልደረሰህም ብዬ አስባለሁ። ይህ ደብዳቤ በጣም አስደሳች እና ጠቃሚ ስለሆነ ገልብጬ እልክላችኋለሁ። በደብዳቤው ላይ እንደሚታየው ከአንድ አመት በፊት በጣም ታምሞ ነበር, በእሱ ቅር ተሰኝተው ነበር, አሁን ግን ሥራውን ሙሉ በሙሉ በጤንነት እየሰራ ነው; የኦዘኒያውያን ደብዳቤ:

"የዚህ ዘመን ታላቅ በጎ አድራጊ እና ታላቅ ሳይንቲስት ለሆናችሁ ለእናንተ ያለኝን አድናቆት እና ክብር በምን ቋንቋ እንደምገልጽ አላውቅም። ምንም እንኳን በኩላሊት ህመም ምክንያት በጣም ደካማ ስለሆንኩ መፃፍ አልቻልኩም። ለቅርብ ዘመዶቼ ጥቂት ቃላትን እንኳን እጽፍልሃለሁ፤ ግን በደስታ እጽፍልሃለሁ፤ በዓለም ሁሉ ላይ የምጽፍልህ አንተ ብቻ ነህ፣ ግን መጻፍ አልችልም፤ ወንድሜ መጽሐፍህን አምጥቶ አጥብቆ ነገረኝ። እሱን ላለማስከፋት ብቻ አልጋ ላይ ተቀምጬ አነበብኩት እና ብዙ ከማንበብ የተቀዳደደውን መጽሃፍ እያቅማማሁ ማንበብ ጀመርኩ፤ ነገር ግን ይህን አስደናቂ መጽሐፍ መተው አልቻልኩም።

Machine Translated by Google

ምክንያቱም ስለታም እና ስሜታዊ አንደበቱ እንዲሁም የአንተ ጥልቅ እና የብረት አስተሳሰቦች ሰውነቴን ሁሉ አስደምመውታል። እውነትን ፍለጋ ወደ ሳይንሳዊ ውቅያኖስ ድብቅ መጋዘኖች የላካችሁ የእነዚህ ልጆች አሳዛኝ ሞት ነው። ጥልቅ ሀዘን የባዮሎጂ ፀሃይ እንድትሆን አድርጎሃል። ለዚህ ደግሞ የሰው ልጅ ለሁለት ልጆችህ ባለውለታ ነው ስማቸውም ሁሌም በሕዝቦች መታሰቢያ ውስጥ ይኖራል። መጽሃፍዎን ካነበብኩ በኋላ, ወዲያውኑ ጥሬ ሄድኩ እና የፈውስ ውጤቱን ሳልጠብቅ, ምስጋናዬን እገልጻለሁ. ምክንያቱም እኔ የእርስዎን መግለጫዎች እውነት እርግጠኛ ነበር; እኔ የእንስሳት ሐኪም ስለሆንኩ እና ባዮሎጂን በደንብ ስለምያውቅ የቃላቶቻችሁን ታላቅነት በተሻለ ሁኔታ መረዳት እችል ነበር። ለብዙ አሥርተ ዓመታት በአእምሮዬ ውስጥ ሥር የሰደዱ የባዮሎጂካል ሳይንስ ሐሳቦች በሙሉ በአንድ ቀን ውስጥ ተለውጠዋል። መጪው ጊዜ በታላቅነትህ ፊት እንደሚንበረከክ እርግጠኛ ነኝ፣ ምክንያቱም ምንም ታላቅ ግኝት ተሰውሮ አያውቅም። 40 ዓመቴ ነው። ሥር የሰደደ የኒፍሪቲስ በሽታ አለብኝ, ሁኔታዬ በጣም ከባድ ነው. የኔ የደም ናይትሮጅን 65-90 ነው እና አይወርድም.

አልጋ ላይ ተኝቼ፣ ላንቺ ብቻ መተንፈስ፣ ደህና እንደምሆን እርግጠኛ ነኝ። የወለደችኝ እናቴ ባለውለታ እሆናለሁ ለዘለዓለምም ላንቺ ባለውለታ እሆናለሁ።

ሌላ አስደሳች ዜና: ከ "ሳይንስ እና ህይወት" መጽሔት ጋዜጠኞች አንዱ በሕያዋን ፍጥረታት እድገት ላይ ምርምር ለማድረግ ከሞስኮ ወደ ዬሬቫን መጣ.

ብዙ ዶክተሮች እና ልምድ ያላቸው ጥሬ በላ ጋዜጠኛ ቤት ውስጥ ተሰብስበው ሪፖርት አቅርበዋል. ፈልጎኝ እና በኖቬምበር 15, 1971, ደብዳቤ ቁጥር 13 (ለ "አቫንጋርድ" ጋዜጣ አዘጋጅ ዝርዝር ደብዳቤ ጽፌ ነበር) በግልጽ ተጽእኖ ነበረው, ምክንያቱም የምግብ መፍጫ አካላት በሽታዎች ስፔሻሊስት በስልክ ስለተነገረኝ ነው. ስርዓት, ፕሮፌሰር ጂቫን ሽማቮንያን , እኔን እና አንዳንድ ሌሎች ጥሬ-በላዎችን ለማግኘት ፈለገ. ለንቁ ጥሬ-በላተኞች ፓርቲ ከማድረግ በቀር ምን ማድረግ እችላለሁ። ከድግሱ ጥቂት ቀናት በፊት ከቢሮ እረፍት ወስጄ ምንም ሳያሳፍር ለቀጥታ ተመጋቢዎችም አዲስ የሚሆን ጠረጴዛ ለማዘጋጀት ሞከርኩ።

ጥሬ እንጀራ፣ ብስኩት፣ ባዝቅ፣ እንዲሁም ከአበባ ቅጠሎች የተሠሩ የተለያዩ ጥሬ መጨናነቅ፣ የሮማን ፍሬዎች፣ በየዓመቱ በጸደይ ወቅት በምሠራው አረንጓዴ ዋልነት ሳይቀር፣ እና በተለያዩ ሰላጣዎችም አስጌጥሁ።

Machine Translated by Google

ሦስት ትላልቅ ጠረጴዛዎች በጣም ብዙ ለማለት አስቸጋሪ ነው. ለተወሰነ ጊዜ ማንም ሰው ስምህ የሚያበራባቸውን ሶስት ትላልቅ ኬኮች ለመንካት አልደፈረም። በመጨረሻ ቆርጬ ተጫወትኩት። ጠረጴዛው ከፍሬ እና የፍራፍሬ ጭማቂ ክብደት የተነሳ አለቀሰ!



የአተርሆቭ እህት (ሲራኑሽ ባባካንያን) በመካከል ትታያለች፣ በግራዋ በኩል ፕሮፌሰር ሽማቮንያን አለ፣ እና ሃይካኑሽ ቴር ሆቭኔሲያን ከኋላዋ ቆሟል።

ስብሰባ ጥቅምት 24 ቀን 1971 በ16፡00 ታቅዶ ነበር። ከሁለት ሰአት በፊት እህትሽን መጀመሪያ የመጡት እንደ ተወካይሽ እንዲጨባበጡ ልኬ ነበር። በመጀመሪያ ክቡር ፕሮፌሰሩ እራሳቸው ገብተው በሁለት እጆቻቸው በፈገግታ ፊት እጄን ጨብጠው እህትህን በታላቅ አክብሮት አገኟቸው። በሌላ ቅፅበት ሁሉም ጥሪ በላ እንግዶች ዶክተሮች፣ የዩንቨርስቲ ፕሮፌሰሮች፣ ጋዜጠኞች፣ መምህራን ወዘተ ሲሆኑ በአንድ ጊዜ ወደ አርባ አምስት የሚጠጉ ሰዎች ገቡ። በጣም ደንግጬ ነበር፣ ወዲያው ዶ/ር አባጂያን ከኪሮቫካን ከመጡ አራት ቀልጣፋ እና ደስተኛ ሴቶች ጋር መኪናው ውስጥ ገቡ። በመጀመሪያ ስለ ህመሙ ተናግሮ እነዚህን በሽታዎች ስላስወገድክ ምስጋናውን ልኮልሃል እና ለአንተ እና ለጤንነትህ መልካሙን ተመኝቷል።

ከዚያም ሁሉም ቀጥታ ተመጋቢዎች ተራ በተራ ንግግር አደረጉ እና ስላለፉት በሽታዎች እና ስለ ወቅታዊው ጤና ዝርዝር ማብራሪያ ሰጥተዋል. ፕሮፌሰሩ በጸጥታ ተቀምጠው በጥሞና እያዳመጡ እና በማስታወሻ ደብተራቸው ላይ ማስታወሻ እየጻፉ ነበር። የቀጥታ ተመጋቢዎቹ ዘገባ ካለቀ በኋላ ተነስቶ ራሱን ሲያስተዋውቅ አብዛኞቹ እንግዶች አላወቁትም ነበር።

Machine Translated by Google

ሁሉም ተቀምጠው በዝምታ ያዳምጡ ጀመር። ቀስ ብሎ ስለ አላማው እና እቅዶቹ መናገር ጀመረ።



ከዩኒቨርሲቲው መምህራን አንዱ የሆቫኔሲያንን ደብዳቤ አነበበ። ዶ/ር አባጃን በግራ ጎኑ ተቀምጠዋል።

እሱ እንዲህ አለ፡- “ሆቫኔሲያን በእውነቱ ጥሩ ስራ ሰርቷል። ታሪክ በጣም ታዋቂ ሳይንቲስቶች ተራ ሰዎች የመጡ መሆናቸውን ያሳያል; ምንም እንኳን ሆቫኔሲያን ዶክተር ባይሆንም, ነገር ግን በግኝቱ, ከዶክተሮች በላይ ቆሟል እና ሳይንቲስት የመሆን መብት አለው. ጠላቶች ቢኖሩትም እውነቱ ግን ያሸንፋል። ሁላችሁም ተናገራችሁ፣ ጠቅሰዋል፣ ነገር ግን እነዚህ ቃላት በእናንተ ዘንድ ይቀራሉ። የህዝብ ብዛት አደራጅተህ የሁሉንም የቀጥታ ተመጋቢዎች ስታቲስቲክስ ወስደህ ከዚህ በፊት ምን አይነት በሽታ እንደነበረባቸው እና አሁን ያሉበት ሁኔታ ምን እንደሆነ ለይተህ ወስነህ እነዚህን ሰነዶች አቅርብልን።” ባቀረበው ሃሳብ መሰረት 15 ሰዎች ያሉት ኮሚቴ ተመርጧል። ስሜም በውስጡ ተመዝግቦ ነበር በየሦስት ወሩ አንድ ጊዜ እንዲህ ዓይነት ስብሰባ ለመመሥረት ወሰንን.

ፕሮፌሰሩ ጥሬ-ቪጋን ሳናቶሪየም ለመመስረት እንዳሰቡ፣ የጥሬ-ቪጋን ሬስቶራንት ስለመመስረትም ንግግር ተደረገ።
በማጠቃለያው፣ የፕሮፌሰሩን ጥያቄ፣ ከህንድ መንግስት የተላከውን ደብዳቤ፣ የደብዳቤዎቻችሁን አንዳንድ ፎቶ ኮፒዎች አቅርቤ ነበር።

Machine Translated by Google

ለ "አቫንጋርድ" የጻፍኩትን ደብዳቤ እና የኦዘንያን እና የማካሪያን ደብዳቤ. ሁሉንም ሰላጣ እና ሌሎች ምግቦችን በታላቅ ደስታ በልቶ እንዴት ማዘጋጀት እንዳለበት ጠየቀ. ያለኝን የሰላጣ ቅፆች አሥር ቅጂዎች ለእንግዶች አከፋፈልኩ። ይህ ከላክኋችሁ ስሪቶች ውስጥ አንዱ አይደለም፣ ይህ አዲስ እና የተሟላ ነው።

ስብሰባው ከ16፡00 እስከ 21፡00 ዘልቋል። ሲሄድ ፕሮፌኮሩ አንዱን ካርዱን ለእኔ ሌላኛው ደግሞ ለሲራኑሽ ሰጠ እና ሁሌም እንድንገናኝ ጠየቀን። ሲራኖሽ እንዲህ አለው፡ "ወንድምህን ለማየት፣ ለመመካከር እና በፍጥነት መድረሻው ለመድረስ ውጤታማ እቅድ በጋራ ለማዘጋጀት እመኛለሁ። ወደ ውጭ አገር ለመጓዝ ፈቃድ ማግኘት ከባድ ነው፣ ለወንድምህ ጻፍ፣ ምናልባት የእሱን ተጽዕኖ ሊጠቀምበት ይችላል። ግብዣ ለማዘጋጀት"

የፕሮፌሰር አድራሻ : Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan."

ሃይካኑሽ ቴር ሆቫኔሲያን፣ 10 አላቨርዲያን ሴንት ኤሬቫን።

ከህንድ መንግስት የተላከ ደብዳቤ፡-

የህንድ መረጃ አገልግሎት - ቲኤስ Kanwar

ቴህራን፣ ጥር 4 ቀን 1971 የሕንድ ኤምባሲ። የፕሬስ ተባባሪ

"እንደተነገረን "ጥሬ መብላት" በሚል ርዕስ መጽሐፍ አሳትመዋል። የህንድ መንግስት በተፈጥሮ ህክምና እድገት እና እድገት ላይ ጥናቶችን የሚያካሂድ የውሳኔ ሰጭ ኮሚቴ መሾሙን ማሳወቅ ይችላሉ።

መፅሃፍህ ለዚህ ኮሚቴ ተሰጥቷል፣ እሱም እውቅና ለሚሰጠው እና ጥሩ ስራ ነው ብሎ ያስባል። ስለዚህ የህንድ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና የቤተሰብ ምጣኔ ይህንን ግዙፍ መጽሃፍ በርካሽ ለመሸጥ እያሰበ ነው (አምስት ሩፒስ ብቻ) መጽሐፉን ለማሰራጨት ። ከዚህ ሕትመት ሽያጭ ትርፍ አያገኙም።

በደግነት ፈቃድ ከሰጡን በጣም እናመሰግናለን
የሕንድ መንግሥት ይህንን መጽሐፍ በእንግሊዝኛ እና በሌሎች አሥራ ሁለት የአገር ውስጥ ቋንቋዎች ለማተም።

እንዲሁም፣ እባኮትን ይህ መፅሃፍ ከዘመነ ጀምሮ የዘመነ ከሆነ ያሳውቁን።
የ 1967 እትም. ወይም በቅርብ ጊዜ ውስጥ ማሻሻል ይፈልጋሉ?

Machine Translated by Google

ስለዚህ ይህንን መጽሐፍ በህንድ ለማተም አስፈላጊው ፈቃድ ካገኘን አመስጋኞች ነን።

ቲኤስ ካንዋር

በ 1964 በማሃተማ ጋንዲ የተመሰረተው በህንድ ውስጥ በጣም ንቁ የሆነ የጤና ተቋም ነው. ሕንድ ውስጥ መጽሐፎቼን እና ማስታወቂያዎችን አዘውትረው ያሰራጫሉ። የሕንድ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር መጽሐፌን በዚህ ተቋም አስተዋውቋል። የተቋሙ ዳይሬክተር ከጻፉልኝ ደብዳቤዎች የተወሰኑት እነሆ፡-

"ከአምስት አመት በፊት ስለእርስዎ ብዙ ትኩረት ባልሰጠው እና የረሳሁትን የብሪቲሽ ቬጀቴሪያን መጽሄት ላይ አንብቤ ነበር፤ እስከ ባለፈው ወር ድረስ አንዲት ሜክሲኳዊት እመቤት እዚያ የንፅህና መጠበቂያ ገንዳ የምትመራ ሴት ለሦስት ሳምንታት ከእኛ ጋር ቆይታለች እና ስለ ጥሬ ምግብ ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ትዕግስት አጥቼ አንተን ለማግኘት እና መጽሃፍ ለማዘዝ እየሞከርኩ ነበር ግን አድራሻህን እንዴት ላገኝ እችላለሁ ከጥቂት ቀናት በፊት ግን ሁለት ሰዎች አምስት አመት ሙሉ ጥሬ ምግብ እየበሉ ወደ እኛ መጥተው የእርስዎን ሰጡኝ. አድራሻ፡- ይህ ተቋም የተመሰረተው በጋንዲ ነው እና በህይወቱ የመጨረሻ አመታት ለአስር አመታት በመስራት እድለኛ ነኝ።

ተፈጥሮ ፈውስ ማዕከል, Uruli-ካንቻን, ሕንድ

የእስራኤል የቪጋን ማህበር ፕሬዝዳንት፣ የ"ተፈጥሮ እና" ዋና አዘጋጅ ጤና" መጽሔት;

"ለተላኩልን ዜናዎች በጣም እናመሰግናለን። ለማግኘት እንሞክራለን። በጣም ሊጠቀሙባቸው ለሚፈልጉ. እስካሁን ድረስ መቶ ጥራዞችን ሸጥተናል; አብዛኛው ህዝብ እንግሊዘኛ በማያውቅባት ትንሽ ሀገር ብዙ መጽሃፎችን መሸጥ በእውነት ትልቅ ስኬት ነው። የስድስት ዓመቷ አናሂት ውብ ፎቶ የታተመበትን "ተፈጥሮ እና ጤና" (TEVA UBRIUT) የተባለውን መጽሔት ሽፋን እልክላችኋለሁ። አሁን የአሥራ ሁለት ዓመቷ አናሂት ፎቶ ጋር ለማተም አንድ ጽሑፍ እያዘጋጀሁ ነው።

Jaacov Grabois፣ 10 Hateyna St. Nevey Oz. እስራኤል

ይህ ዶክተር የብሪቲሽ ቬጀቴሪያን ማህበር ፕሬዚዳንት ነው, እሱም ለንደን ውስጥ ልምምድ አላት ፣ እና መጽሐፌን ካነበብኩ በኋላ እሷ ነበረች።

Machine Translated by Google

አሳምነኝ እና አድራሻዬን ለታካሚዎቿ ሰጠች እና ጥሬ የምግብ ደብተሩን አዘዘች. የሚከተለው ደብዳቤ ይህንን ያረጋግጣል።

"ስለ ጥሬ ምግብ ያነበብኩትን መጽሃፍ ነው ዶ/ር ላቶ ለካንሰር ህክምና የሚሆን ጥሬ ምግብ ያዘዙልኝ። መፅሃፉን እንድይዝ አድራሻህን ሰጠኝ። አስር ዶላር በፖስታ እልካለሁ እና እባኮትን ሶስት መጽሃፍ ላኩልኝ። እና ስድስት ማስታወቂያዎች."

ወይዘሮ ካምቤል ሙዲ፣ 31 ሊንደን ጋርደን፣ ለንደን፣ ደብሊው 2

ወይዘሮ ቬራ ስታንሊ አልደር:-

"ውድ የተከበርከው ጓደኛ፣ መጽሃፍህን ሁለት ጊዜ በጥንቃቄ አንብቤው ነበር እናም ተሰማኝ። ይህ መጽሐፍ ለሰው ልጅ አዲስ ዘመንን ያመጣል። በመጨረሻ በዓለም ላይ አጠቃላይ መነቃቃት እንዲኖር ይህንን መጽሐፍ በሰዎች ዓይን ፊት ማስቀመጥ በጣም አስፈላጊ ነው። እስካሁን ካነበብኳቸው መጽሐፎቻቸው ሁሉ ይልቅ ቀላል እና ፍፁም የሆነውን እውነት አውቀው በትክክል ማስረዳት የቻሉ ሊቅ ነዎት።

ለዓመታት ሰው ፍሬያማ ነው ብዬ ለሰዎች አስጨንቄአለሁ እና የአለም ችግሮች በዚህ መንገድ ይቀረፋሉ እና ወርቃማ አለም ይፈጠራል። የእርስዎ መፈክር ("አትበስል") ሁሉንም ምክንያቶች, መለኪያዎች, ልከኖች, በቀላል እና በመሠረታዊ ቅደም ተከተል ያስወግዳል. እስካሁን ድረስ የተብራሩትን ስታቲስቲክስ እና የመሳሰሉትን ያስወግዳሉ, እና በእነሱ ቦታ ለሰዎች እውነተኛ ጤና እና ደስታን ይሰጣሉ.

የእርስዎ ግኝት፣ ልክ እንደ ኤሌክትሪክ ግኝት፣ የሊቃውንት ስራ ነው፣ እና ምናልባት እርስዎን የሚረዱ ሰዎችም ብልሃተኞች ናቸው።

መጽሐፍህን ታዋቂ ለማድረግ አስፈላጊውን ሁሉ አደርጋለሁ; በአሁኑ ጊዜ መፅሃፍ እያስተካከልኩ፣ ሌላ መጽሃፍ እየፃፍኩ እና ትምህርቶችን እየሰጠሁ ነው። እነዚህን ነገሮች ለማድረግ ቀኖቹ በጣም አጭር ናቸው። አሁን በዓለም ላይ ያለው ሁኔታ አሳሳቢ ነው፣ እኔና ባለቤቴ ግን አንቺ እና ስራሽ እና ስኬትሽ አሁንም በዚህ አለም ውስጥ እንዳሉ ከማወቅ አንፃር እንበረታታለን። በጣም ቅርብ መሆናችንን ይቀበሉ።

ከመጽሐፎቼ አንዱን እልክላችኋለሁ። "ለዓመታት ቪጋን ሆነን ነበር፣ አልኮል አንጨስም ወይም አንጠጣም፣ እና አሁን እኔና ባለቤቴ የእርስዎን ዘዴ እየተጠቀምን ነው።"

«የዓለም ህብረት ህብረት» 8 ፈርስት አቬኑ፣ ለንደን።

Machine Translated by Google

የጤንነት ምንነት» የከፍተኛ ጤና እና የህይወት ህግ አሳታሚዎች፡-

ሚያዝያ 29 ቀን 1968፡-

"መጽሐፍህን ተቀብያለሁ። ይህ መጽሐፍ በጣም ጥሩ ሆኖ አግኝቼዋለሁ። ግን ከሀሳቦቼ፣ ድርጊቴ እና ጽሁፎቼ ጋር በትክክል ይጣጣማል። አሁን "የጤና ጉዳይ" የተሰኘ መጽሔት እያተምን ነው። ከዚህ መጽሔትና ከግል መጽሐፎቼ በተጨማሪ ለሰዎች ትክክለኛውን መንገድ የሚያሳዩ የውጭ አገር መጻሕፍትን መሸጥ እፈልጋለሁ። ለዚህ ዓላማ፣ መጽሃፍዎ ከመጽሐፎቼ ውስጥ መካተት እንዳለበት እርግጠኛ ነው፣ ስለዚህ እባክዎን ስለ የጅምላ ቅናሽ ውሎች ያሳውቁኝ።

ግንቦት 24 ቀን 1968፡-

"ለሃምሳ ጥራዞች ጥሬ ምግብ መፅሃፍ የ82.5 ዶላር ቼክ ልልክልዎ ደስ ብሎኛል:: መፅሃፉን የማተም መብት ሊሰጡን ፍቃደኛ ከሆኑ በደስታ እንቀበላለን:: ለማተም ሁሉም መሳሪያዎች አሉን::"

ሳጥን 2821, ደርባን, ደቡብ አፍሪካ.

DAULAT RAM ህዝባዊ ተልዕኮ፡-

"ይህን ደብዳቤ ስትቀበሉ ትገረማላችሁ፤ እመኑኝ መጽሃፋችሁን ካዩ በኋላ ሁሉም የዚህ ተቋም የዳይሬክተሮች ቦርድ አባላት በጥልቅ የተጎዱ ብቻ ሳይሆኑ ህዝቡን በጥሬ ምግብ ብቻ ማዳን እንደሚቻል ሙሉ በሙሉ አምነዋል። ሁሉም በሽታዎች ማህበረሰባችን የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው በህንድ የጥሬ ምግብ እንቅስቃሴን ተግባራዊ ለማድረግ ወስነናል መጽሃፋችሁን በእንግሊዘኛ እና በአገር ውስጥ ቋንቋዎች እንድናትም ከፈቀዱልን በመጀመሪያ አስር ሺህ ኮፒ በነጻ እናሰራጫለን። በተጨማሪም የጤና ጥበቃ ሚኒስቴርን በማነጋገር ይህንን ጉዳይ በእንቅስቃሴያቸው እንዲያጤኑት ወስነናል።

የናንተ ፍልስፍና ከግል ጥቅም አንፃር ተቃዋሚዎች እንዳሉት እናውቃለን ነገርግን እንደ ህንድ ባለች ሀገር አብዛኛው ህዝብ ደሃ እና ረሃብተኛ በሆነበት ሀገር ጥሬ ምግብ ተስማሚ መሬት ያገኛል እና በዚህም ምክንያት በሚሊዮን የሚቆጠሩ የሰው ልጆችን ያስከትላል ። የበሰለ ምግብ እና ልምዶች እና የተሳሳቱ ልማዶች ይሰቃያሉ, ይድኑ. "በኋላ መፅሃፍህ ሲሆን

Machine Translated by Google

ታትሞ ውጤቱ ተገኝቷል, ከቤተሰብዎ ጋር ወደ ህንድ እንዲመጡ እና ውጤቱን በዓይንዎ እንዲመለከቱ ግብዣ እንልካለን."

Krishan Mohan, ምክትል ፕሬስ. 17- ቢ፣ አሳፍ አሊ ራድ. ኒውዴሊ

ከህንድ ኢንባሲ ደብዳቤው ከደረሰኝ በኋላ በድጋሚ ለመሞከር እና ስለ ድሉ የሀገራችን ባለስልጣናት ለማሳወቅ ወሰንኩ። በመጀመሪያ፣ ለኢምፔሪያል ጽሕፈት ቤት የፋርስ፣ የእንግሊዘኛ እና የአርሜኒያ መጽሐፍትን በማያያዝ የሚከተለውን ደብዳቤ ለሞሃማድ ሬዛ ሻህ ፓህላቪ ጻፍኩ።
ደብዳቤው፡-

"መጀመሪያ ላይ ለመገመት አስቸጋሪ የሆነውን እጅግ በጣም አስደሳች ዜና በማግኘቴ ኩራት ይሰማኛል።

ለሰላሳ አመታት ባደረኩት ጥረት፣ ጥናት፣ ምርምር እና ልምድ ዛሬ በእርግጠኝነት የተረጋገጠው የሁሉም በሽታዎች መንስኤዎች ሰዎች ሳያውቁት ወደ ሰውነታቸው የሚገቡት የበሰለ ምግብ፣ ኬሚካል እና ሌሎችም የሞቱ ንጥረ ነገሮችን በመመገብ እንደሆነ በእርግጠኝነት ተረጋግጧል። ይህን ያረጋገጥኩት ሁለቱን የምወዳቸውን ልጆቼን አንዱ በአሥር ዓመቱ ሌላኛው በአሥራ አራት ዓመቴ ሲሆን ይህም "ውጤታማ" መድኃኒት እና "ማጠናከሪያ" ምግቦች በታዋቂ ዶክተሮች ትእዛዝ ምክንያት ነው. በአርመንኛ የጻፍኩት ዝርዝር መጽሐፍ በ1960 ታትሞ ታትሞ ወጣ፣ ከዚያም በ1963 ለፋርስ ወገኖቼ/ወንዶች ለማሳወቅ በፋርስኛ አንዲት ትንሽ በራሪ ወረቀት ለጊዜው አሳትሜአለሁ፣ ግልባጭም በተመሳሳይ ጊዜ አቅርቤ ነበር። የተጠቀሰው መጽሐፍ የባህል እና የስነጥበብ ሚኒስትር በሆኑት ሚስተር ፓሃልቦድ አስተውለዋል። ጠራኝ እና ከብዙ ስብሰባዎች በኋላ ከዶር.

አባስ ናፊሲ፣ የቀይ አንበሳ እና የፀሃይ ዋና ፀሀፊ። ሚስተር ዶ/ር አባስ ናፊሲ እና ዶክተር አቦልቃሰም ናፊሲ፣ የሀጂ ኑሪ የወሊድ ሆስፒታል ኃላፊ፣ ሀሳቦቼን እና አስተያየቶቼን ወደውታል እናም ሁሉንም አይነት እርዳታ እና ትብብር ቃል ገብተዋል ። ጥሬ ምግብን በተመለከተ ለቅድመ ምርመራ አላማ የኔሞነህ ወላጅ አልባ ህፃናት ማሳደጊያ እና ቁጥር አንድ የህፃናት ማቆያ እና የባህራሚ ህፃናት ሆስፒታል ጋር አስተዋወቁኝ። እንደ አለመታደል ሆኖ እዚያ አንዳንድ ችግሮች አጋጥመውኛል ፣ ምክንያቱም አንዳንድ ዶክተሮችን እና ሰራተኞችን ከአሮጌ የተሳሳተ ሀሳቦች መለየት እና ሀሳባቸውን ከአዳዲስ ሀሳቦች ጋር ለመተዋወቅ አስፈላጊ ነበር ፣ ስለሆነም ስራውን ለሌላ ጊዜ በማዘዋወሩ ጥረቴ ፍሬ አልባ ሆኖ ቆይቷል እናም ለጊዜው ማሳደዱን ትቻለሁ ። ጉዳዩ። እርግጥ ነው, ከታላቅ ጋር

Machine Translated by Google

በተለይም የተሳሳተ የአመጋገብ ልማዳቸው የሚያስከትለውን ጉዳት በቅርብ ስለተመለከትኩ ተጸጽቻለሁ።

በመሠረቱ የተጠቀሱት ተቋማት አስተዳዳሪዎች እንዲሁም ሁሉም ዶክተሮች የሞተ ምግብን ትክክለኛ ውጤት ትኩረት አልሰጡም እና 100% በሽታዎችን የሚያስከትሉ እንደ ሬስቶራንቶች የበሰለ እና ጠቃሚ ያልሆኑ ምግቦችን ለሁሉም ታካሚዎች ብቻ ይመግቡ ነበር. በገዛ አገሬ ስኬት ከሌለ በኋላ ሀሳቤን ለውጭ ሀገራት የሳይንስ ሊቃውንት ለመግለጽ ወሰንኩኝ, ምናልባት በዚህ መንገድ እቅዴን በአገሬ ውስጥ ተግባራዊ ለማድረግ ትክክለኛ እና የማይካድ ማስረጃ ማግኘት እችላለሁ. አሁን ጊዜው ደርሶ በሻህ እና ህዝብ ነጭ አብዮት አላማችሁን ለአለም ላሳያችሁ ይህንን ጠቃሚ መረጃ ማድረስ የተቀደሰ ግዴታዬ እንደሆነ ይሰማኛል።

የእንግሊዝኛ መጽሐፌ ለመጀመሪያ ጊዜ የታተመው በ1963 ሲሆን ተሽጧል። ከዚያም በ1965 ሁለተኛውን መጽሐፍ በአርመንኛ አሳተምኩ እና ከሁለት ዓመት በኋላ ተመሳሳይ መጽሐፍ በእንግሊዝኛ ቋንቋ ተርጉሜአለሁ፤ በዚህም እያንዳንዳቸውን ወደ አንተ ልኬ ነበር። ከእነዚህ መጽሃፍቶች ውስጥ አሥር ሺህ ጥራዞች እና ወደ ግማሽ ሚሊዮን የሚጠጉ የነጻ በራሪ ወረቀቶችን በግል ገንዘቤና ገንዘቤ ለውጭ ሀገር ፖለቲከኞች፣ ለጋዜጦች፣ ለተቋማት፣ ለዩኒቨርሲቲዎች ወዘተ. በዚህ ዓመት እንደገና ለሰዎች በነጻ ለማቅረብ አሥር ሺህ በራሪ ጽሑፎችን በአርመንኛ አሳተምኩ። የእነዚህ ተግባራት ውጤት ዛሬ በአለም ሀገራት በተለይም በአሜሪካ, በህንድ እና በአርሜኒያ በመቶ ሺዎች የሚቆጠሩ ጥሬ-ቪጋን የሆኑ ሰዎች አሉ, አብዛኛዎቹ በዶክተሮች ቅር የተሰኘባቸው ታካሚዎች ነበሩ, እና አሁን ህይወታቸውን ፍጹም በሆነ ጤንነት ይቀጥላሉ. ከእነሱ በሺዎች የሚቆጠሩ የምስጋና ደብዳቤዎችን እቀበላለሁ። ሁሉም ማለት ይቻላል ቪጋኖች እና ተፈጥሮአዊ ዶክተሮች እና ሌሎች ተራማጅ የጤና ተቋማት መጽሐፎቼን እና በራሪ ጽሁፎቼን በማሰራጨት ስለ ጥሬ ቬጋኒዝም ሰፊ ማስታወቂያዎችን ጀመሩ። ማስታወቂያዎቼን በጋዜጦቻቸው ላይ ያትማሉ፣ ለጥሬ ቪጋኒዝም ሳናቶሪየም ይሠራሉ። በሜክሲኮ ውስጥ ጥሬ ምግብ ወላጅ አልባ ማሳደጊያ ተቋቋመ። መጽሐፌ በስፓኒሽ በአርጀንቲና እና በሂንዲ በዴሊ እየተተረጎመ ሲሆን በአሁኑ ጊዜ እየታተመ ነው። ቢቢሲ መጽሐፌን በቲቪ አቅርቧል እና የተወሰኑትን ለህዝቡ አነበበ; በአውሮፓ፣ አሜሪካ፣ ወዘተ ያሉ በጎ አድራጊ ዶክተሮች አድራሻዬን "የማይድን" ህሙማን ሰጥተው እንዲያነቡ ይመክራሉ

Machine Translated by Google

ጥሬ-መብላት መጽሐፍ. የዩሬቫን አካዳሚ ባዮሎጂስቶች በየወሩ "ሳይንስ እና ቴክኒክ" መጽሔት ላይ የእኔን አስተያየት ይደግፋሉ.

የእኔ ትልቁ መጽሐፌ በአርመንኛ የታተመ ከአሥር ዓመታት በፊት ስለሆነ፣ እ.ኤ.አ በዬሬቫን የጥሬ ተመጋቢዎች ቁጥር ጨምሯል። እርስ በእርሳቸው ግንኙነት ይመሰርታሉ እና ጥሬ መብላትን መሰረት በማድረግ ድግሶችን እና ክብረ በዓላትን ያዘጋጃሉ. ከእነዚህ ጥሬ ምግብ ተመጋቢዎች መካከል ብዙ ዶክተሮችም ይታያሉ; የየሬቫን ዩኒቨርሲቲ የስነ-ምግብ ክፍል ኃላፊ እና ፕሮፌሰር ጥሬ መብላትን በተመለከተ ትምህርቶችን ያዘጋጃሉ, እና በእነዚህ ስብሰባዎች ላይ, ከከባድ በሽታዎች የተዳኑ ሰዎች ሪፖርታቸውን ይሰጣሉ.

ለምሳሌ, በፓራሎሎጂ የተሠቃየች እና የነበረች ሴት ሐኪም ለአራት አመታት መንቀሳቀስ ባለመቻሉ ከአስራ አራት ወራት ጥሬ ምግብ በኋላ ተነሳ እና አሁን በጥሩ ጤንነት ላይ ይገኛል. ሌላ አስደሳች ምሳሌ: ከዘመዶቼ አንዱ, የሃያ ስምንት አመት ወጣት, በነርቭ ድካም እየተሰቃየ እና እጆቹንና እግሮቹን ማንቀሳቀስ አልቻለም; ለነፃ መመሪያዬ ትኩረት አልሰጠም ፣ ሶስት ጊዜ ወደ አውሮፓ ተጉዞ ከአንድ ሚሊዮን ሪያል በላይ አውጥቷል ፣ በመጨረሻ መጽሐፌን ካነበበ እና እውነቱን ካወቀ ከአንድ ታዋቂ የነርቭ ሐኪም በሎዛን የሚገኘውን ጥሬ የሚበላ መፅሃፍ ተቀበለ ። ወደ ቴህራን ተመለሰ።

በሚመለከተው ፋይል ውስጥ በሺዎች የሚቆጠሩ ተመሳሳይ ሰነዶች አሉ እና I ለማንኛውም ለተሾመ ሰው ለማቅረብ ዝግጁ ነኝ . ለነገሩ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ወደ እኔ የመጣልኝ ትልቁ ስኬት የህንድ መንግስት መጽሃፌን ጠቃሚ እንደሆነ በይፋ እውቅና ሰጥቶ ለማሳተም ወስኖ ለህንድ ህዝብ ንባቡን በመምከር የመጽሐፉን መመሪያ እንዲከተሉ ማድረጉ ነው። . እና ከበሽታ, ከድህነት እና ከረሃብ ያድኑ.

ዛሬ በእርግጠኝነት ፍጆታውን የሚያስወግዱ መሆናቸው ተረጋግጧል የበሰለ ምግቦች, መርዛማ መድሃኒቶች እና ሌሎች የሞቱ ንጥረ ነገሮች እንደ የልብ ድካም, ካንሰር, የስኳር በሽታ, ተላላፊ በሽታዎች, ጉንፋን ካሉ ቀላል ወይም ከባድ ከሆኑ በሽታዎች ሁሉ ነፃ ናቸው. ወዘተ ይድናሉ። ያሉት ሰነዶች አዲስ ሆስፒታሎች ሲከፈቱ የታካሚዎች ቁጥር በተመጣጣኝ መጠን ይጨምራል; ምክንያቱም ሆስፒታሎች, ፋርማሲዎች እና ኩሽናዎች የበሽታ ወረርሽኝ ምንጭ ናቸው; ስለዚህ አዳዲስ ሆስፒታሎች መገንባት አያስፈልግም ነገር ግን ሆስፒታሎች ያለ ታካሚ እንዲቀሩ እና አንድ በአንድ እንዲዘጉ ሁኔታዎች ሊፈጠሩ ይገባል.

Machine Translated by Google

ይህ ሁኔታ ሰዎች የሚበሉበትን መንገድ በመለወጥ ላይ ብቻ ነው. አንዳንድ ሰዎች ከሚያስቡት በተቃራኒ ይህን ማድረግ በጣም ቀላል ነው.

የሕንድ መንግሥት እንደወሰነው በመጀመሪያ ደረጃ የጥሬ ምግብ መጽሐፍን እንዲያነቡ መምከር አስፈላጊ ሲሆን ሁለተኛም ምግብ ማብሰል ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ እና ጠቃሚ ያልሆነ ተግባር መሆኑን በይፋ መታወቅ አለበት. የሞቱ ምግቦች፣ መርዛማ መድሃኒቶች እና የኬሚካል ቫይታሚኖች የውሸት እና አሳሳች ማስታወቂያዎች ገደብ ሊኖራቸው ይገባል።
የጤና ጓድ መኮንኖች አደገኛ መድሃኒቶችን ለገበሬዎች ከማከፋፈል ይልቅ ከአንዳንድ የቀጥታ አትክልቶች እንዴት እንደሚበቅሉ ማስተማር ይችላሉ. እና ስንዴ የበቀለ፣ ጣፋጭ እና ርካሽ ጤናማ ምግቦችን አዘጋጅቶ ወይም አንድ ሰው በሁለት ሪያል የቀጥታ ስንዴ፣ ሁለት ሪያል ቴምር እና ሁለት ሪያል አትክልት እንዴት ሰውነቱን ሙሉ በሙሉ ማርካት እንደሚችል እና ያለበሽታ መኖር ይችላል።
በፕሬስ ፣ በሬዲዮ እና በቴሌቭዥን በኩል ለህዝቡ ማስጠንቀቅ እና በአመጋገብ ልምዶች ላይ ስላለው ለውጥ ፣ የቀጥታ እና በእውነቱ የሚያነቃቃ የተፈጥሮ ምግቦችን ማዘጋጀት ይቻላል ። ሆስፒታሎች ቀስ በቀስ ወደ ሳናቶሪየም ሊለወጡ ይችላሉ; የመዋዕለ ሕፃናት ፣ የሕፃናት ማሳደጊያዎች እና ሆስፒታሎች የመመገብ መንገድ ቀስ በቀስ የግዴታ ጥሬ-ቪጋን መሆን አለበት። በዚህ ምክንያት ሰዎች እነዚህን የመፀዳጃ ቤቶች ወደ ቤታቸው በመውሰድ የራሳቸው ሐኪም ይሆናሉ. ብዙም ሳይቆይ ሆስፒታሎቹ ከታካሚዎች ነፃ ይሆናሉ እና አንድ በአንድ ይዘጋሉ። ሁሉንም ዓይነት ትምባሆ፣ መጠጦች፣ ስጋ፣ አሳ እና ሌሎች ጎጂ ንጥረ ነገሮች ፍጆታ ቀስ በቀስ እየቀነሰ ይሄዳል።

አልሞንድ፣ ፒስታስዮ፣ ቴምር፣ ዘቢብ እና ይህን የመሰሉ ጠቃሚ የምግብ እቃዎች እና ሌሎች በርካታ አትክልትና ፍራፍሬ ወደ ሌላ ሀገር በዝቅተኛ ዋጋ ይላካሉ፣ ይህ መቆም እና ወደ ውጭ መላክ የለበትም። ስለዚህ እዚህ ላይ የበቀለ ምግብ በራሳችን ሰዎች ይበላል በዚህም ምክንያት የሰዎች የኑሮ ደረጃ ከፍ ይላል አሉታዊ አመለካከታቸውም ይቀንሳል። ሌብነት፣ ወንጀሎች እና ሀሰተኛ ስራዎች ይጠፋሉ። ይህ በመጀመሪያ የማይቻል የሚመስለው በጥቂት አመታት ውስጥ በትውልድ አገራችን እውን ይሆናል።

ለአንዳንድ ገንዘብ ወዳድ እና ጨካኝ ዶክተሮች የማይረባ ፣ የውሸት እና የተሳሳቱ አመለካከቶች ትኩረት መስጠት የለብንም ፣ ምክንያቱም እነሱ ከሚናገሩት ነገር ጋር በሽታዎችን ለመከላከል በጣም ትንሹን መድኃኒት ማግኘት አልቻሉም ብቻ ሳይሆን በተሳሳቱ ድርጊቶቻቸው እና

Machine Translated by Google

እነዚህ በሽታዎች እንዲስፋፉ የተደረጉ ስህተቶች. ለእነዚህ ሁሉ ውይይቶች መልሱ የተወሰነ የሥራ እና የተግባር ውጤት ብቻ ነው። በቤተሰቤ የተገኘው ውጤት ለእነሱ በቂ ካልሆነ፣ እንዲሁም በሌሎች አገሮች ከሚበተኑ ጥሬ ምግብ ተመጋቢዎች መካከል፣ በቂ መገልገያዎችና ዘዴዎች ካገኘሁ፣ የይገባኛል ጥያቄዬን እውነትነት በተግባር ለማረጋገጥና ለማረጋገጥ ዝግጁ ነኝ። በአጭር ጊዜ ውስጥ.

እኔ የምጠይቀው በእንግሊዘኛ የላክሁላችሁን መጻሕፍትና ማስታወሻዎች በትዕግስት እንድታነብ ነው።

“ከድህነትና ከበሽታ ታላቅ የሰው ልጅ አዳኝ ፊት፡

በ1344 ዓ.ም ከመጠን ያለፈ ውፍረት የተነሳ በአስራ ስምንት አመት ከሶስት ወር ልምድ ጡረታ የወጣሁ የኢምፔሪያል ጦር ጡረታ የወጣ መኮንን ነኝ (የፋርስ ፀሀይ አቆጣጠር) የተቀናጁ ከባድ በሽታዎች. ወደ 125 ኪሎ ግራም የጨመርኩትን ውፍረት ለማከም ለተወሰነ ጊዜ ጡረታ ከመውጣቴ በፊት እንደ ሜትሪካል ያሉ የማቅጠኛ ክኒኖች ታዝዤ ወስጄ ነበር በዚህም ምክንያት ክብደቴ 150 ኪሎ ግራም ደረሰ እና እየጨመረ ሄደ። የመሥራት ኃይሌ ሙሉ በሙሉ እስክታጣ ድረስ። ከዚያም ቫይታሚን፣ ኬባብ እና ሌሎች ምግቦችን በማዘዝ አስም ያዝኩ። ጡረታ እንድወጣ ተወስኗል፣ ማለትም፣ ያለ ጥቅማ ጥቅሞች፣ ማለትም፣ ባልተሟላ ደመወዝ። በዚህ ጊዜ አስምዬ ሲያሰቃየኝ ወደ ሆስፒታሉ የአለርጂ ክፍል ቁጥር 502 ሰራዊት ላኩኝ እና አስራ ስምንት አይነት መርፌ በእጄ ሰጡኝ እና ያበጠው ሁሉ አንተ ነህ አሉኝ ። ለነዚያ ነገሮች አለርጂክ በእርግጥ ሁሉም ያበጡ ነበር, ነገር ግን ሁለት ወይም ሶስት አቤቱታው ባዶ እንዳልሆነ ወዲያውኑ ግምት ውስጥ ያስገባሉ እና ለነሱ አለርጂክ እንደሆኑ እና በሳምንት ሦስት ጊዜ መርፌዎችን ማድረግ አለብዎት. በዚህ ምክንያት የልብ አስም በሽታ ያዘኝ እና ሌሎች እንደ ቫሊየም፣የጡት ሽሮፕ እና ገዳይ መድሀኒቶችን በማዘዝ ኩላሊቴ ከሽፏል እና ከባድ የሆድ እብጠት ህመም። ከዚያም ክብደቴ ከ160 ኪ.ግ ጨምሯል እና እንደገና በሀኪሙ የታዘዙትን ጠንካራ ኮርተን ታብሌቶች ወስጄ በየቀኑ እየወፈረኝ ኮርትኒ ከመጠን ያለፈ ውፍረት ይባል ነበር እና እንደገና በቃሬዛ ተላክሁ።

Machine Translated by Google

ለዘላለማዊ ህክምና ወደዚያው ሆስፒታል ክፍል! የእምብርት ሄርኒያ ቀዶ ጥገና ከተደረገለት በኋላ ዶክተሩ ሠላሳ ሚሊዮን የፔኒሲሊን ዩኒት ወደ ሆድዎ ውስጥ እንዳወጣሁ ነገረኝ; አሁን በዚህ ፔኒሲሊን የሞት ጣራ ላይ እንደደረስኩ ተረድቻለሁ። በዚህ ጊዜ ትንሿ ሴት ልጄ የልብ ሩማቲዝም ነበራት እና እስከ 18 ዓመቷ ድረስ በየሳምንቱ አንድ ሚሊዮን ሁለት መቶ ፔኒሲሊን (ፔናዶር) መወጋት ነበረባት። - ራሽታይተስ ይባላል። ባለቤቴ በድህነት እና በብዙ በእኔና በልጆቼ በሽታ የምትሰቃይ ሴት ለቤተሰብ ድጋፍ ፍርድ ቤት አቤቱታ አቀረበች እና ቀለብ ጠየቀችኝ እና በደመወዜ ማነስ ምክንያት ቀለብ መክፈል አልቻልኩም ፣ ፈታኋት ፣ ይህ ማለት እሷን መታደግ ነው ። ከዚህ አሳዛኝ ሕይወት. ከአምስት የታመሙ እና ወላጅ አልባ ልጆች ጋር ነበር ያረፍኩት። በየእለቱ የጤና መድህን ቡክሌቶችን ይዤ ወደ ሀኪሞች ስሄድ ብዙ ቡክሌቶቹ ይሞላሉ እና ብዙ ደሞዜን በጉብኝት፣ በኤሲጂ እና በላብራቶሪ ክፍያ ይመዘበር ነበር። ለኢንሹራንስ ፍራንቻይዝም የተወሰነ ደሞዜን አጣለሁ።

ያለሁበትን ሁኔታ ያስተዋለ የልጄ ትምህርት ቤት ደብተር ጠባቂ ጥሬውን የመብላት መጽሐፍ እስኪጠቁመኝ ድረስ። ይህንን መጽሐፍ በጉጉት አነበብኩት እና ይዘቱን ተቀብዬ ከልጆቼ ጋር 100% ጥሬ ቪጋን መብላት ጀመርን። በጥቂት ቀናት ውስጥ አስምዬ ተጸዳ; ከዚያም የልጄ ሁኔታ ቀስ በቀስ እየተሻሻለ ሄደ እና የትንሽ ልጄ እግሮች ቀጥ አሉ እና ወጣትነቴን ቀጠልኩ። በስድስት ወራት ውስጥ ክብደቴ ከ160 እስከ 70 ኪ.ግ. በዚህ ጊዜ ውስጥ ሙሉ በሙሉ ጥሬ በመብላት የልጅን ህይወት እና ትኩስነት መልሼ አግኝቻለሁ እናም ገዳይ ምግብ ፈጽሞ እንደማልነካ ለራሴ ተስያለሁ. መዳኔን ከመከራ ወደ መጽሐፍህ ዕዳ አለብኝ።

Machine Translated by Google




ሚስተር አክባር ቶፋንግቺ- ቁጥር 11፣ ካዛኢ አሊ፣ የአረቦች ሰፈር፣ ናስር ክሆስሮው ሴንት፣ ቴህራን።

የዚህ ደብዳቤ ጸሐፊ ወደ ቴህራን ጥሬ ቬጋንስ የመጣች ሴት ናት ክለብ ከስራዋ በኋላ በየቀኑ እና በክለቡ ውስጥ ትረዳናል ፣ እና አንዳንድ ጊዜ ከክበቡ ስራዎች አንዳንድ ቪዲዮዎችን ትቀርጻለች፡

"በጥሬ ቪጋኒዝም ካንሰርን እንዴት እንዳሸንፍ ፡ በቅርቡ

ወደ ጥሬ የሄድኩበትን ሁለተኛ አመት አከብራለሁ። ልክ ከሁለት አመት በፊት የካንሰር ህመም በከፍተኛ ደረጃ እየጨመረ በሄደበት ጊዜ ሕይወቴን ሙሉ በሙሉ ከለወጠው የጥሬ ምግብ መጽሐፍ ጋር አስተዋውቄ ነበር። እንዲያውም ይህ መጽሐፍ ሕይወቴን አዳነኝ።

በ2533/2/21 (የፋርስ ኢምፔሪያል የቀን መቁጠሪያ) በቀኝ ጡቴ ላይ አንድ እንግዳ ነገር ተሰማኝ። ትንሽ ተበሳጭቼ ወደ ሐኪም ሄጄ ነበር, ነገር ግን ኤክስሬይ ምንም ያልተለመደ ነገር አላሳየም. ከሁለት ወር በኋላ ህመሙ ተጀመረ እና ብዙም ሳይቆይ እየባሰ መጣ። ለህክምና ዶክተሮችን መጎብኘት ተጀመረ.

በ 2533/6/25 በእኔ ፍቃድ ቀዶ ጥገና ተደረገ; ወደ ንቃተ ህሊናዬ ስመለስ የቀኝ ጡቴ ጠፍቶ፣ ቀኝ እጄ ደነዘዘ።

ስሜቴ ብዙም አልተቀየረም እ.ኤ.አ. በ2535/1/5 በግራ ጭኔ ላይ ህመም ሲሰማኝ ወደ ብዙ ዶክተሮች ሄጄ ብዙ ፎቶዎችን ካነሳሁ በኋላ የአጥንት ካንሰርን ለይተው ያዙ

Machine Translated by Google

ኦስቲኦቲሞሚ ከራስ እስከ ጣት ድረስ በኮምፒዩተር የተደገፈ ሪፖርት። ውሰዱ በሽታው እንዳይባባስ ለመከላከል በሌላ ቀዶ ጥገና የማሕፀን እና ኦቫሪያቸው ተወግደዋል። አርባ ቀናት አለፉ... ዶክተሮቹ እንደገና ሆስፒታል መተኛት አለብኝ አሉ። ወደ ውጭ አገር ሄጄ ሕክምናውን እዚያ ለመቀጠል ወሰንኩ. ወደ እስራኤል ሄጄ ነበር; የቀኝ ጡቴን ካነሱ በኋላ በየሦስት ወሩ የሳምባዬን እና ጉበሬን ፎቶ ያንሱ ነበር። ብዙ ጨረሮች ወደ ሰውነቴ ገቡ። ለአርባ ክፍለ ጊዜ በኮባልት ያዙኝ፣ በእያንዳንዱ ክፍለ ጊዜ ኮባልት በአንድ በኩል ለሶስት ደቂቃዎች በሌላኛው በኩል ደግሞ ለሶስት ደቂቃዎች አደረጉ።

በእስራኤል ውስጥ, እንደገና ፎቶ እና ኤክስ-ሬይ ማንሳት ጀመሩ, ከዓመታት በፊት ቀዶ ጥገና ያደረግሁትን የእኔን ጎይትሬ ፎቶ አንሱ.

በመጨረሻም ሀኪሜ አጠቃላይ ሂደቱን ገለፀልኝ እና "ደረትህን ዘግይተው አውጥተውታል ይህ በሽታ ሶስት የሰውነት ክፍሎችን ማለትም ሳንባዎችን, ጉበት እና አጥንትን ያጠቃዋል, የአጥንት ነቀርሳ በሽታ አለብህ. የጭኑህ ጭንቅላት በጣም ቀጭን ሆኗል. በአውሮፕላኑ ወንበር ላይ ተቀምጦ እንዴት እንዳልተሰበረ አስባለሁ?"

በእስራኤል ውስጥ አሥራ አምስት የኮባልት ክፍለ ጊዜ ሰጡ። ወደ ቴህራን የተመለስኩት ፎቶዎች፣ ደብዳቤዎች፣ የመድሃኒት ማዘዣዎች እና መመሪያዎች የተሞላ ሻንጣ ይዤ ነበር። ቴህራን ውስጥ ለአንድ ሳምንት ያህል ኬሞቴራፒ ነበረኝ እና ከጠዋቱ ሰባት ሰዓት እስከ ከሰአት በኋላ ሁለት ሰዓት ላይ ጭንቅላቴ ላይ ጨው ጣሉ። ሆርሞኖችን ስላቆሙ የሰውነቴ ክብደት ከስልሳ ስምንት ኪሎ ወደ ሰማንያ ሶስት ኪሎ ጨመረ። ጸጉሬም ወድቆ ፂሜንና ፂሜን እንዳሳድግ ተንብየዋል። አንድ ቀን, እኔ capsule መውሰድ ፈልጎ ጊዜ, እኔ ብሮሹር ማንበብ ጊዜ, እኔ ይህ ዕፅ እስከ አሥራ ሁለት አሉታዊ ውጤቶች እና ምናልባትም ሞት እንዳለው ተጽፎ አየሁ; ግን አሁንም በህይወት ስለነበርኩ ራሴን ማበሳጨቴን ለማቆም ወሰንኩ።

ከአሥር ወራት በኋላ በሕይወቴ ውስጥ በጣም አስፈላጊው ለውጥ ተከሰተ። ከጓደኞቼ አንዱ፣ እሱ ራሱ ሽባ፣ ለአንድ ወር ጥሬ ቪጋን ከሄደ በኋላ ጥሩ ስሜት እንደተሰማው ሲነግረኝ፣ እኔም ጥሬ ቪጋን ለመሆን ወሰንኩ። በማግስቱ ስለ አመጋገብ ዘዴያቸው ለማወቅ የታመመ እና የተበሳጨ አካል ይዤ ወደ ጥሬ ቬጋን ክለብ ሄድኩ። ግማሹን ጥሬ በላሁ ግማሹን ለጥቂት ቀናት አብስዬ፣ የበለጠ ተበረታታሁ እና በመጨረሻም አንድ ሆንኩ።

Machine Translated by Google

ፍፁም ጥሬ ተመጋቢ። ለመጀመሪያው ወር ጥሬ በመብላት, በሰውነቴ ውስጥ ተአምር ተከሰተ. ሙሉ በሙሉ የወደቀው የቅንድብ ፀጉሬ እንደገና ማደግ ጀመረ; ለመራመድ የበለጠ ጉልበት ነበረኝ፣ ዓይኖቼ ተሻሽለዋል እና እንደገና መነቃቃት ተሰማኝ። አንድ ቀን በማዕከላዊ ኢንሹራንስ ቢሮ እብነበረድ ወለል ላይ ከደረጃው ላይ ወደቅኩኝ። ሽባ የምሆን ያህል ተሰማኝ። በእነዚያ ሁለት ወራት ጥሬ ምግብ በሰውነቴ ላይ በጣም ብዙ ለውጦች ስለነበሩ ዳሌ እና እግሮቼን እንደገና ፎቶ ሲያነሱ ሐኪሙ "አጥንቶችሽ ከእኔ የበለጠ ጤናማ ናቸው." በሰውነቴ ውስጥ የቀሩ የእነዚያ ጥልቅ ቁስሎች ምንም ምልክቶች አልነበሩም። ሁሉንም ሰነዶች እና ፎቶዎች ከጥሬ ምግብ በፊት እና በኋላ አስቀምጫለሁ። ዛሬ፣ ከሁለት አመት ጥሬ ቪጋኒዝም በኋላ፣ ሙሉ ለሙሉ ተለውጫለሁ። በዚህ ጊዜ ምንም አይነት መድሃኒት አልወሰድኩም.

ከቀዶ ጥገናው በኋላ ሙሉ በሙሉ የደነዘዘው ቀኝ እጄ ወደ መደበኛው ተመለሰ። ከኬሞቴራፒ በኋላ በቆዳው ስር ብጉር የተሞላው እና በከባድ ህመም የነበረው ሰውነቴ ተሻለ እና ብጉር ጠፋ። በዚህ ጊዜ ሃያ ኪሎ ጠፋሁ። አሁን በቀን ስምንት ሰአት እሰራለሁ እና በትርፍ ጊዜዬ በጣም ንቁ ነኝ። በዚህ አዲስ ህይወት ጊዜዬን በደስታ እና በጤና እንደማሳልፍ ተስፋ አደርጋለሁ።



ማርያም ኔሻን ባርጃን ሐምሌ 25 ቀን 1931 የተወለደችው ቴህራን

Machine Translated by Google

***

እነዚህ እና ሌሎች በሺዎች የሚቆጠሩ በዓለም ዙሪያ ከሚገኙ ከተለያዩ ብሔረሰቦች ጥሬ ተመጋቢዎች የተቀበሉት ደብዳቤዎች አደንዛዥ ዕፅን እና የበሰለ ምግቦችን መጠቀምን የሚያቆሙ ታካሚዎች ወዲያውኑ ከማንኛውም ዓይነት በሽታ ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ይድናሉ.

በአርሜኒያ ዋና ከተማ ዬሬቫን ውስጥ የሚታተመው "AVANGUARD" ጋዜጣ በአንድ እትሙ (1964, ቁጥር 98) ላይ እንዲህ ሲል ጽፏል: "ብዙ መሐንዲሶች, ሙዚቀኞች እና ሠዓሊዎች, ሁሉም.
የተማሩ ሰዎች ጥሬ በላዎች ሆነዋል። እነሱ በጣም ቀላል እና ጤናማ እንደሆኑ ስለሚሰማቸው ላብ እንደማይሰማቸው እና የልባቸው ምሬት እንዳይሰማቸው ያረጋግጣሉ።

"ሳይንስ እና ህይወት" የተባለው የሞስኮ ጆርናል አምኗል
በመጋቢት 1965 እትሙ ከአንባቢዎቹ መካከል ከተለያዩ በሽታዎች የተፈወሱ እና ስለማገገማቸው ሙሉ ዝርዝር ጉዳዮችን ለአዘጋጆቹ ያሳወቁ ብዙ ጥሬ ተመጋቢዎች አሉ።

በሁኔታዎች አንድ ሰው ባዮሎጂስቶች እና ሌሎች ኃላፊነት ያላቸው ባለሥልጣኖች ጥሬ የመብላት መርሆዎችን ተግባራዊ ለማድረግ ለምን ንቁ እርምጃዎችን እንደማይወስዱ ሊረዳ አይችልም. የሰውን ልጅ ከበሽታ ነፃ የማውጣትና ለሁሉም ሰው ደስተኛ ሕይወት የማረጋገጥ የመጨረሻ ግባቸው ላይ ለመድረስ መንገዱ ሲታወቅ ለምን ያመነታሉ? ከመረጡ በሁለት ወር ጊዜ ውስጥ እያንዳንዱን የታመመ ሰው ፈውሰው የታካሚዎቻቸውን ሆስፒታሎች ባዶ ማድረግ ይችላሉ። ይህንን ዓላማ ማሳካት ይፈልጉ ወይም አይፈልጉ እንደሆነ መጠየቅ የሁሉም ክቡር ሰው ግዴታ ነው።

ከአሁን በኋላ የመርዝ መድሀኒቶች ትእዛዝ እና የበሰለ ምግቦች ምክሮች በሰው ልጅ ላይ የሚፈጸሙ እጅግ ልብ የለሽ ወንጀሎች እንደሚቆጠሩ ለመላው አለም በአክብሮት እገልፃለሁ ምክንያቱም እነሱ በመሆናቸው ምክንያት

ሁሉንም የሰው ሕመሞች መንስኤ.

***

Machine Translated by Google



ቆንጆ የ 7 አመት ነጭ ውሻ ፣ ጃኪ ከህይወቱ መጀመሪያ ጀምሮ እንደ ጥሬ ቪጋን ከእኛ ጋር ይኖራል።

አሁን ስጋ መብላት ለሌሎችም እንኳን ከተፈጥሮ ውጪ እንደሆነ በቀላሉ ተረጋግጧል እንስሶች፣ እና እኛ እውነተኛ ሥጋ በልኞች የለንም። ጃኪ ከተወለደ ጀምሮ የምንመገበውን ምግብ ለምዷል። አብዛኛው ምግቡ ስንዴ፣ቴምር፣ዘቢብ፣ፒስታስዮ፣ሰላጣ እና የተለያዩ ፍራፍሬዎችን ያቀፈ ሲሆን እነዚህ ሁሉ በጥሬው (ጥሬ) መልክ ነው ምክንያቱም በቤታችን አንድ ግራም የሞተ ምግብ እንኳን የለም። ይህ ውሻ በከፍተኛ ፍላጎት ሽንኩርት እና ራዲሽ እንኳን ይበላል.

ከከተማ ውጭ ስናወጣው እንደ በግ በአረንጓዴ ሜዳ ውስጥ ይሰማራል። ከሌሎች ውሾች ጋር ሲነጻጸር, ይህ ውሻ እጅግ በጣም ጤናማ, ትኩስ እና ጉልበት የተሞላ ነው. የአንበሳ፣ የነብርና የተኩላ ግልገሎች እንደዚህ ውሻ እንዲበሉ ልንለምድ ከፈለግን ከጥቂት ትውልዶች በኋላ ጨካኝነታቸውን ትተው ይረጋጉና ከሌሎች እንደ ላሞች ካሉ እንስሳት ጋር አብረው ይኖራሉ። በተቃራኒው ግን ላሞች ስጋን መብላትን ልንለምድ አንችልም።

ምን መወገድ አለበት?

በሰልፈር ወይም በሹል ውሃ የተሰራውን የደረቀ ፍሬ ወይም ከሌሎች ኬሚካሎች ጋር መጠጣት የለበትም, ምክንያቱም ምንም የአመጋገብ ዋጋ ስለሌለው እና መርዛማ ንጥረ ነገር ብቻ ስለሆነ, ትሎች እንኳን ወደ እሱ አይቀርቡም. በኬሚካል የተጣራ እና ተፈጥሯዊ ቀለም ወይም ሽታ እና ጣዕም የሌለውን የወይራ ዘይት መብላት የለብዎትም

Machine Translated by Google

እና የአመጋገብ ዋጋውን አጥቷል. በጨው ወይም በሆምጣጤ የተዘጋጁ ጨዋማ የወይራ ፍሬዎች፣ የተጨማዱ ዱባዎች እና ኮምጣጤዎች እንደ ህይወት እና ተፈጥሯዊ ምግቦች አይቆጠሩም። እንዲሁም ኮምጣጤ, ወይን እና እንደነዚህ ያሉ ምግቦች ከመጀመሪያው እና ከተፈጥሯዊ ሁኔታቸው የተመለሱት የአመጋገብ ዋጋ አይኖራቸውም. ጨው የሚዘጋጀው በሚሞቅ እና ጎጂ በሆነ መንገድ ነው, በተጨማሪም ለሰውነት ጨው ከሚያስፈልገው እውነታ በተጨማሪ በአትክልትና ፍራፍሬ ውስጥ ይገኛል. ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለማጠብ permanganate ወይም ሌሎች ፀረ-ተባይ መድሃኒቶችን አይጠቀሙ.

ሙቅ ክፍሎችን, ሙቅ ልብሶችን እና ቆሻሻ አየርን ያስወግዱ. ሳሙና ወይም ሻምፑ አይጠቀሙ, ለቆዳ እና ለሰውነት ጎጂ የሆኑ ኬሚካሎችን ይይዛሉ; በተቻለ ፍጥነት ገላዎን ይታጠቡ።

ጥሬ ቪጋኖች ከተፈጥሮ ውጪ የሆኑ፣ የበሰለ፣ ስጋ የበዛባቸው እና የሰባ ምግቦችን አይመገቡም። በጣም ጥማት; በቀዝቃዛ ውሃ ለማጥፋት ዋጋ የሌላቸው ካሎሪዎችን አይፈጅም, ቦታውን በውሃ ለመሙላት አይላብም. በተጨማሪም, ተፈጥሯዊ ምግቦች ከነሱ ጋር በቂ ውሃ አላቸው. ተፈጥሮ የተፈጥሮ ምግቦችን ያመረተችው በበጋ ወራት በውሃ የተሞላ እና በክረምት ዝቅተኛ ውሃ ነው. ጥሬ የሚበላ ሰው ሲጠማ ኩምበር ወይም ቲማቲም ወይም አንድ ኩባያ የፍራፍሬ ጭማቂ ወይም ንጹህ የምንጭ ውሃ በመብላት ጥሙን ያረካል። ለዚሁ ዓላማ እና ውሃን ወደ ኮምፕሌት ወዘተ ለመጨመር እያንዳንዱ ህይወት ያለው ፍጥረት በየቀኑ አንድ ወይም ሁለት ብርጭቆ የምንጭ ውሃ ማዘጋጀት አለበት. በመርህ ደረጃ, ህያው-በላተኛ ምንም እንኳን መጠኑ በጣም ትንሽ ቢሆንም ምንም አይነት ኬሚካል ወይም መርዛማ ንጥረ ነገሮችን ወደ ሰውነቱ መፍቀድ የለበትም; የቧንቧ ውሃ መጠጣት የለበትም. ይህ ውሃ ክሎሪን እና ፍሎራይድ አለው, እና ምንም ያህል ትንሽ ቢሆንም, ማይክሮቦችን የመግደል ኃይል ስላለው, የሰውን የሰውነት ሴሎች የመጉዳት ኃይል አለው. የሰው ህዋሶችም ልክ እንደ ማይክሮቦች ስሜታዊ ናቸው፣ እንዲሁም በፍጥነት ተመርዘዋል እና ወድቀዋል፣ በዚህ የተሳሳተ አሰራር ላይ ጠንካራ ትችቶች በመላው አለም ይሰማሉ። አንዳንድ ሰዎች ይህን መመረዝ አቅልለው ይመለከቱታል፣ ይህን የቧንቧ ውሃ ወስደዋል፣ አንዳንድ አዳዲስ ኬሚካሎችን እና መርዞችን ጨምረውበት፣ የተለያየ ቀለም ያደርጉታል እና አልኮሆል ያልሆኑ መጠጦች ብለው ይጠሩታል።

በወር አንድ ጊዜ በአቅራቢያችን ከሚገኘው ቴህራን የቫናክ ምንጭ ጥቂት የውሃ ማሰሮዎችን እናመጣለን እና እንጠቀማለን። በምንጭ ውሃ እና በቧንቧ ውሃ ጣዕም እና ሽታ መካከል ትልቅ ልዩነት አለ።

መርጨት እና ኬሚካላዊ ማዳበሪያዎች የዚህ ዘመን "የሰለጠነ" ሰዎች ጥበብ የጎደለው ድርጊት ነው. ስግብግብ ሰዎች ምድርን ይመርዛሉ

Machine Translated by Google

የኬሚካል ማዳበሪያዎች እና ሰው ሰራሽ በሆነ መንገድ የምርት መጠን ይጨምራሉ እና በምትኩ ጥራቱን ይቀንሱ; አትክልትና ፍራፍሬ ሲበስሉ ይረጩና ወዲያው ለሰዎች ይሸጣሉ። በኋላ ግን ይህን መርጨት የፈጠረው ሐኪሙ ራሱ የሥራውን መጥፎ ውጤት አይቶ ከማቆም ይልቅ አትክልትና ፍራፍሬ መብላትን ይከለክላል።

አሁን ሁኔታው እንዲህ ነው, ሰዎች ጉዳቱን መጠቀም የለባቸውም እንደ ሰበብ በመርጨት እና ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ማብሰል ። ምክንያቱም መርጨት የምርቱን ዋጋ ለምሳሌ በ10% ካጠፋ፣ ምግብ ማብሰል ዋጋውን 100% ያጠፋዋል፣ እና በተመሳሳይ ጊዜ ከመርጨት ይልቅ በሞተ ምግብ ላይ የበለጠ መርዝ ያመነጫል። ሰዎች እነዚህን የተመረዙ ምግቦችን በደንብ መታጠብ አለባቸው እና በተመሳሳይ ጊዜ ይህን ኢሰብአዊ ድርጊት መዋጋት አለባቸው. አሁን የሰዎች ድምጽ ከመላው አለም ተነስቷል። ማኅበራት ይመሠርታሉ፣ መጽሔቶችን ያሳትማሉ፣ ልዩ መደብሮችን፣ መጸዳጃ ቤቶችን እና አዳሪ ቤቶችን ከፍተው ያለ ኬሚካል ማዳበሪያና ፀረ ተባይ መድኃኒቶች የተመረተውን ምግብ ይመግባሉ። አንዳንድ የውጭ አገር ተከታዮቼ የግል አትክልት እንዲኖራቸው መሬት ገዝተው የፍራፍሬና የአትክልት ፍላጎታቸውን ያለ ኬሚካል ማዳበሪያ አቅርበው በእውነተኛ ነፃነት ይኖራሉ።

የቴህራን RawVegans ማህበር ጀብዱ መጽሐፌን በፈረንሳይኛ፣ በጀርመን፣ በስፓኒሽ

እና በአረብኛ ቋንቋ ለመተርጎም እና ለማተም እንዲሁም በጣም ከሚያስደስቱ ደብዳቤዎች መጽሃፎችን ለመስራት እና አለም አቀፍ እንቅስቃሴዬን ለማስፋት ወሰንኩ፣ ነገር ግን ጓደኞቼ እና ጥሬ ምግብ ባለሙያዎች ቴህራን ውስጥ ክለብ ለመመስረት ፈለጉ። . ከአንዳንድ መስራቾች ጋር በመሆን በመካከላችን የገንዘብ መጠን ሰብስበን፣ ቻርተር አዘጋጅተን ሥራውን ጀመርን። ሁለቱን ትላልቅ ክፍሎቼን በቤቴ ወለል ላይ በውሃ፣ በመብራት እና በስልክ በነጻ ለክለቡ ሰጥቼ ሁለት አመት ተኩል ክለብንና ጥሬ ቪጋን ሬስቶራንትን በማስተዳደር አሳለፍኩ። ለኔ ፍልስፍና እና ለህብረተሰባችን ህገ መንግስት ታማኝ የሆኑ አባላትን ሰብስቤ ንቁ፣ እገዛ፣ የወዳጅነት ስብሰባ አዘጋጅተው፣ ጥሬ በልተው ስላገኙት ውጤት እያወሩ፣ ስጦታ ሰበሰቡ፣ እንደ ትልቅ ቤተሰብ ይቀልዱ ነበር እናም በዚህ ውስጥ። መንገድ 900 ያህል አባላትን ሰብስበናል።

ቡድኑ ከተመሰረተ ከአንድ አመት በኋላ ሚስተር ጃቫድ ራሜዛኒ እ.ኤ.አ. በጠና የታመመ እና ዶክተሮች ሆዱን የቆረጡት እና

Machine Translated by Google

ዱኦዲነም ሆዱ ላይ ለውጥ አደረገ፣ እየሞተ ወደ ክለብ መጥቶ (እንደ ተናገረው) አባል ሆነ፣ ጥሬ በልቶ ከሞት ተረፈ። በማህበረሰቡ እንቅስቃሴ ላይ ከፍተኛ ፍላጎት ነበረው እና የዳይሬክተሮች ቦርድ አባል ሆኖ ተመርጧል. እንደ አለመታደል ሆኖ የጥሬ ቬጋኒዝምን ጥልቅ እና ቀላል ፍልስፍና ፈጽሞ ሊረዳው አልቻለም። አንዳንድ ጊዜ "ሀሳቤ ወደ አቴርሆቭ አእምሮ ገና አልደረሰም, አንድ ቀን እዚያ ሊደርስ ይችላል." እነዚህን ቀናት ለዓመታት እየጠበቅኩ ነበር, ግን በከንቱ. ሚስተር ራሜዛኒ "አተርሆቭ ዶክተሮችን እና የሕክምና ሳይንስን ማጥቃት እና የተሳሳተ ተግባራቸውን ማውገዝ የለባቸውም" ብለዋል. ግን ይህ አስተያየት የለኝም እና ለሰዎች እውነቱን ለመናገር ፈልጌ ነበር።

የክለቡ እንቅስቃሴ ትንሽ ሲበለፅግ የቤቴን አንደኛ ፎቅ ባዶ አደረግኩኝ፣ ቀድሞ የነበሩትን ክፍሎች በደላሎች ከሚቀርቡት ኪራይ ሲሶ ጨምሬ ለክለቡ ሰጠሁ (የቤቱ ግማሹ የኔ ነው)። ሚስት.ከግማሽ ኪራይ አልወሰድም). በራሴ ወጪ የመንገዱን ልዩ በር ከፍቼ 30 ሜትር ኩብ የሚሆን ቤዝመንት ሠራሁ፣ የማኅበረሰቡ አባላት መደበኛ ስብሰባ አላደረጉም፣ ከአንዳንድ ንቁ አባላት መካከል የዳይሬክተሮች ቦርድ ሾመን፣ በቅደም ተከተል በአስተያየቱ ስህተት መሆኑን ለአቶ ራምዛኒ ለማረጋገጥ፣ ቦርዱን ራሱ እንዲመርጥ ፈቀድኩለት። ዶርን መረጠ።

መሐመድ ካር (የቴህራን ሜዲካል ዩኒቨርሲቲ ፕሮፌሰር) እንደ የዳይሬክተሮች ቦርድ ሰብሳቢ. ይህ ዶክተር በማይረባ እና ትርጉም በሌላቸው የላብራቶሪ ቀመሮች የተሞላ "ጥሬ ቬጀቴሪያኒዝም" የተሰኘ መጽሃፍ ጻፈ እና ዋጋ በሌላቸው ትምህርቶች የተመልካቾችን ጊዜ አሳልፏል። ብዙም ሳይቆይ በክለቡ መተዳደሪያ ደንቡ አንቀጽ 29 መሰረት ከአባልነት ማባረር ነበረብን የሚል ግርግር ፈጠረ። ተመሳሳይ አስተሳሰብ ካላቸው ወገኖቹ ጋር ሄዶ ኢንቨስት አድርጎ “ሳይንሳዊ ጥሬ ቬጀቴሪያንዝም” የተሰኘ ክለብ በሚኒስትሮች ሴንት ላይ ከፍቶ እያንዳንዱ ሰው 40 እና 50 ሺህ ቶማን አጥቶ ዘጋው፣ አንዳንድ ሰዎችም በስራቸው ተጸጽተው ወደ ክለባችን ተቀላቀሉ። ሚስተር ራምዛኒ ከተሳሳተ ተግባራቸው አልተማረም በተቃራኒው ግን ከአንድ ዶክተር ይልቅ ሌሎች ሁለት ወይም ሶስት ዶክተሮችን ወደ ክለቡ በማምጣት ንግግር እንዲያደርጉ አድርጓል።

ከዓመታት በፊት ጥሬ መብላት በሚለው መጽሐፍ ላይ የጻፍኩትን ቃሎቼን ቢቀበሉ ኖሮ በቅርብ ዓመታት ውስጥ የሞቱት አብዛኛዎቹ ሰዎች አሁን በሕይወት ይኖሩ ነበር። ለምሳሌ የሕክምና ሥርዓቱ ኃላፊ ዶክተር ኢቅባል.

Machine Translated by Google

እንድቀጣ ለፍርድ ቤት አሳልፎ የሰጠኝ እርሱ ራሱ ግን በእውነተኛ ህይወት ተቀጥቶ ሞተ። እንደ እድል ሆኖ, ፍርድ ቤቱ የሕክምና ሥርዓቱን ቅሬታ መሰረተ ቢስ በማለት ውድቅ አድርጎኛል እናም በእኔ ላይ ብይን ሰጥቷል. የሕክምና ሥርዓቱ በሕክምናው "ሳይንስ" ውስጥ ጣልቃ እየገባሁ ነው ብሏል ነገር ግን ምንም የማደርገው ነገር የለኝም፣ የተፈጥሮን መንገድ ብቻ ነው የማሳየው እና ይህ ትክክለኛ መንገድ የሰዎችን ጤና ይጠብቃል እናም ይፈውሳቸዋል በዚህም ምክንያት የዶክተሮች የገቢ መንገድ ተዘግቷል ፣ ግን ማንም ነጋዴ ገንዘብ ማምረቻ ንግዱን መጥፋት አይወድም! የጥሬ ምግብ ፍልስፍና በተተረጎመበት "ጥሬ-መብላት" በተሰኘው መጽሃፍ እና በዚህ መጽሃፍ መሪነት የጥሬ ቪጋን ማህበረሰብ የተመሰረተው የህክምና ሳይንስን ስህተት እና ጎጂነት የሚያረጋግጡ አንዳንድ መሰረታዊ ነጥቦች ተጠቅሰዋል።

በዚህ ማህበር እና ክለብ ፍሰት ላይ በጣም እተማመናለሁ ምክንያቱም ስላለኝ ነው። ለስድስት ዓመታት ያህል ጊዜዬን እንዴት እንዳጠፋሁ፣ ከዓለም አቀፍ እንቅስቃሴ እንደራቅኩ፣ ጠንክሬ እንደሠራሁና ገንዘብ እንዳጠፋሁ ለማረጋገጥ፣ ነገር ግን ይህ ሁሉ ጥረት ከንቱ የጠፋው ጥቂት አጭበርባሪዎች ማኅበረሰቡን፣ ክለቡንና ሬስቶራንቱን ከነሙሉ ንብረቱ ስለወሰዱ ነው። እና የቤት እቃዎች ከእኔ እና ከእውነተኛው የማህበረሰቡ አባላት እና ለተቃዋሚዎች አስረከቡ። ጨካኝ እና ገንዘብ ወዳድ ሀብታም ነጋዴ ሚስተር ጃቫድ ራሜዛኒ; የጥሬ ቬጋኒዝምን በጣም ቀላል እና እጅግ በጣም ጥሩ ፍልስፍና ጥልቅ ትርጉሙን ሊረዳው አልቻለም፣ ከእኔ አስተያየት በተቃራኒ፣ በሳይንስ በኩል ወደ መድረሻው ቶሎ እንደሚደርስ አስቦ ነበር። በእሱ አስተያየት በጣም ያምን ነበር እና ስለራሱ እርግጠኛ ስለነበር እኔን ከክለቡ ሊያስወጣኝ እና እራሱን በእኔ ቦታ እና ሳይንሳዊ ፍልስፍናውን በተፈጥሮ ህግ ምትክ አንድ ነገር ለማድረግ ወሰነ። የዶ/ር መጅዲ "በላና ውብ ሁን" የሚለውን መፅሃፍ ከጥሬ መብላት ይልቅ አስቀምጠው በዶክተሮች ታግዘው ክለቡን ተረከቡ። ይህንን አደገኛ ግብ ለማሳካት በመቶዎች የሚቆጠሩ ጥሰቶችን፣ ህግን በመጣስ፣ በመዋሸት፣ በማስፈራራት፣ በማስገደድ፣ በመድረክ ወዘተ መጠቀም ነበረበት።በመጀመሪያ መሀመድ ሬዛ ማህታቢ እና ማኑችህር ሳፋራዛዴህ (ሁለት የዳይሬክተሮች ቦርድ አባላት) ከእሱ እንዲርቁ ለማድረግ ሞክሯል። .

ጥሬ ምግብ በመመገብ ከከባድ የኩላሊት በሽታ የተረፈው የ28 አመቱ የግብርና መሃንዲስ ሚስተር ማህታቢ ክለቡን ለበርካታ ወራት ለመጠገን ረድቷል። የክለቡን ሽቦ፣ ቧንቧ፣ ሥዕል እና አናጺነት በኩራት የሰራ ጎበዝ ወጣት ነበር።

Machine Translated by Google

ሚስተር ሳፋራዛዴህ. ከዚያም መላውን ክለብ እና ሬስቶራንት ለስድስት ወራት አስተዳድሯል። የጥሬ ሰላጣ ዝግጅትን አጥንቶ "ጥሬ የቪጋን ምግቦች, ብቸኛው የሰው ምግብ" በሚል ርዕስ መጽሐፍ ጻፈ. ሚስተር ማህታቢ ለህብረተሰቡ የግብርና ኩባንያ ማቋቋም ፈልጎ ነበር, ነገር ግን እቅዱ ሳይጠናቀቅ ቀርቷል ምክንያቱም ትክክለኛው መሬት ስላልተገኘ; ሚስተር ማህታቢ ብዙም ሀብታም አይደለም እና ክለቡን እንዲያስተዳድር ትንሽ ደሞዝ ሰጥተን ብናቆየው ኖሮ ክለባችን በዚህ አሳዛኝ ሁኔታ ውስጥ ባልገባ ነበር ነገር ግን ሚስተር ራምዛኒ ብዙ ትንኮሳ ስለደረሰበት ከኛ ሸሸ። እና ጓደኞቹን "እሄዳለሁ, የበሰለውን በልቼ እሞታለሁ." እሱም እንዲሁ አደረገ። ወደ ሖራምሻህር ሄዶ በኬሻቫርዚ ባንክ ተቀጠረ፣ ከቤት፣ ከጓደኞች እና ከሰዎች ርቆ፣ ብቻውን ቀረ፣ አብስሏል፣ በዚህም ምክንያት የኩላሊት ሕመሙ እንደገና ታይቶ ገደለው።

ሚስተር ማኑቸህር ሳፋራዛዴህ ለክለቡ ጠንክሮ በመስራት ረድቶታል ነገርግን የጥሬ ቬጋኒዝምን ጥልቅ ፍልስፍና ከምንም በላይ ስለተረዳ እና ሁል ጊዜም ይከላከልለት ስለነበር ሚስተር ራምዛኒ በዚህ መልኩ እንደ ጠላት ስለሚመለከቱት ነበር። ቦርዱ ተበታተነ። ሚስተር ሳፋራዛዴህ ወደ ሽራዝ ሄደ እና ሚስተር አቡልፋዝል ሳዳራት ወደ ጃህሮም ሄዱ፣ አቶ.
ራምዛኒ እና ሚስተር ካይሃኒ ቆዩ፣ ሚስተር አቡልፋዝል ካይሃኒ ጠቃሚ ሰው አይደሉም፣ እሱ የአቶ ራምዛኒ ዘመድ እና ታማኝ ጓደኛው ነው።
በዚህ ጊዜ ሶስት አራት ጊዜ ወደ ውጭ አገር ተጓዝኩኝ, ጥሬ ቪጋኖች በመላው ዓለም ይጋብዙኛል, ሊያዩኝ ይፈልጋሉ እና አንዳንድ ጊዜ እነሱን ለማየት እሄዳለሁ. በነዚህ ሁኔታዎች ሚስተር ራምዛኒ መዝገቡ ባዶ ሆኖ አይቶ አምባገነንነቱን ጀመረ። ሁሉንም ነገር አስቀድሞ ያዩ እና መሰል ጥሰቶችን ለመከላከል ሥልጣኔን ያጠናከሩ ልምድ ባላቸው የሕግ ባለሙያዎች የተቀረጸ ሕገ መንግሥት አለን። ነገር ግን ሚስተር ራምዛኒ ህግን አያውቅም። ለእሱ, ፍላጎቱ ህግ ነው.

በአንቀጽ 18፣ 21 እና 29 መሠረት፣ ሚስተር ራምዛኒ እና ሚስተር. ካይሃኒ በህጋዊ መንገድ ከማህበረሰቡ የተባረሩ ሲሆን በእኔ ላይ የወሰዱት እርምጃ ሁሉ ህገወጥ እና አስገድዶ ነበር። ከፈለግኩ በጊዜው ሥልጣኔን ተጠቅሜ፣ አስወግጄ የማኅበሩን የሥራ አመራር መረከብ እችል ነበር፣ ነገር ግን የሚገርም ቢመስልም፣ ለአቶ ራምዛኒ ንቁ እና ተለዋዋጭ መንፈሱ ልዩ ፍላጎት ነበረኝ ንቁ እና ማህበሩን እየረዳ ነበር. በአትክልቱ ውስጥ ሴሚናር አዘጋጅቶ ነበር። እሱን ማበሳጨት አልፈለኩም; ስህተቱን ተቀብሎ ወደ እኛ እንዲመለስ ሁል ጊዜ እጠብቀው ነበር።

Machine Translated by Google

ምናልባት እሱ ይሳለቅብኝ ነበር እና እራሱን እንደ ጥበበኛ ይቆጥር ነበር ምክንያቱም እሱ የህክምና ሳይንስ ስለሚቀበል እኔ ግን አልቀበልም። "አንድ ሰው ሁሉንም አይነት ዘዴዎችን እና እቅዶችን ለመዋጋት መጠቀም አለበት" ብለዋል. ሚስተር ራምዛኒ ከጓደኞቹ እና የክፍል ጓደኞቹ አንዱን ሚስተር ሞስታን እንደ ደብተር አድርጎ ሾሞታል፣ እሱም ከሬስቶራንቱ፣ ከቢሮው እና ከአባልነት ሽያጭ የተሰበሰበውን ገንዘብ በሙሉ ወደ ባንክ ወስዶ በአቶ ራምዛኒ የግል አካውንት ውስጥ ያፈሳል። አቶ ራምዛኒ በዚህ ገንዘብ ምን ያደርጋል? ማንም አያውቅም ለማንም መልስ አይሰጥም። ሚስተር ራሜዛኒ ማኅተም ሠርቷል; እሁድ እና ማክሰኞ ከ16:00 እስከ 20:00 እና ሀሙስ ከ13:00 እስከ 15:00 ንግግሮች እና ታማሚዎች በሃኪሞች እና በአመጋገብ ባለሙያዎች በነጻ ይመረመራሉ። በራሴ ወጪ ባተምኳቸው በራሪ ወረቀቶች ላይ ይህን ማህተም ያስቀመጠ ሲሆን ምክንያቱም አቶ ራምዛኒ ለማስታወቂያ ገንዘብ አያወጡም። የሕክምና ሥርዓቱ በሕክምና ሥራ ውስጥ ጣልቃ እየገባሁ እንደሆነ ቅሬታ አቀረበልኝ, አሁን ሚስተር ራምዛኒ ይህን እያደረገ ነው.

በክለቡ ውስጥ ለተወሰነ ጊዜ አኩፓንቸር ጀመሩ; ሴቶች፣ ህጻናት፣ አዛውንቶችና ወጣቶች፣ ከግድግዳው አጠገብ ተቀምጠው መርፌዎች በጆሮዎቻቸው፣ በአፍንጫቸው፣ በከንፈሮቻቸው፣ በግንባራቸው፣ በእጃቸው እና በጉልበታቸው ልክ እንደ ጸጥተኛ ሃውልት ተጣብቀው! በሽታው ከመርፌው ጫፍ ላይ ዘልለው እንዲታደጉ እየጠበቁ ነበር!
የበሰሉ ሰዎች አለማወቅ ምን አይነት አስቂኝ ትዕይንቶችን አይፈጥርም? ዶ/ር ናዋብ በክለቡ አፈ ጉባኤ በኩል ንግግር አድርገው በሆቫኔሲያን አስተያየት እንደማይስማሙ አስታውቀዋል። በጣም ጥሩ አቶ ንዋብ በእኔ ፍልስፍና ካልተስማማህ በዚህ ክለብ ውስጥ ምን እየሰራህ ነው? በአለም ላይ ጥሬ የቪጋኒዝም ፍልስፍናን የሚቃወሙ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች አሉ ሁሉም የራሳችን ክለብ ገብተው በእኛ ላይ የመናገር መብት አላቸው ወይ? ስለእነዚህ ለውጦች ለአባላቶቹ ለማሳወቅ ማስታወቂያ ሳወጣ፣ ይህ ሚስተር ራምዛኒ ተናደደ። በግቢው በር ላይ ያለውን መቆለፊያ ለወጠው፣ እራሴን አካፋሁና በአበባ ተከልኩኝ፣ ግቢውን ለማጠጣት ወደ ግቢው አልገባም; የቢሮዬ በር ተዘግቷል እና ከኮሪደሩ ወደ ቢሮዬ አዲስ በር መክፈት ነበረብኝ። ከአገናኝ መንገዱ የክለቡ መግቢያ በር እንዲሁ ከኋላ ተቆልፏል።

አዲስ የዳይሬክተሮች ቦርድ ለመምረጥ ጊዜው ነበር. አቶ ራምዛኒ ጠየቁ
አንዳንድ ሰዎች ግብዣዎችን ለማዘጋጀት. ግብዣው ተጽፎ በፖስታ ተቀምጧል። ሚስተር ራምዛኒ እነዚህን ፖስታዎች ለማተም እና ለመለጠፍ ወደ ቤቱ ወሰዳቸው ነገር ግን አንዳቸውም እንኳ አልተለጠፈም ስለዚህ አንዳቸውም አልተለጠፈም ።

Machine Translated by Google

የጉባኤው አባላት ስለ አዲሱ የዳይሬክተሮች ቦርድ ምርጫ ያውቁ ነበር። በእነዚህ ቀናት ውስጥ አቶ ራምዛኒ የአባላቱን ሰነዶች በሙሉ ሰብስቦ ወደ ቤቱ ወሰዳቸው። ሚስተር ሙስታን ማንንም እንደ አባል እንዳይቀበል አዘዛቸው። ይህ ትልቅ ወንጀል ነው። አንድ ሰው ለአቶ ራምዛኒ አንድ ጨዋ አባል መሆን እንደሚፈልግ ለምን አልተቀበልክም ብሎ ጠየቀው። እርሱም መልሶ፡- መልኬን አልወደድኩትም። በአለም ላይ እንደዚህ ያለ ጨዋነት የጎደለው መልስ ለመስጠት የሚፈልግ አምባገነን የለም። በቤቱ ውስጥ ሚስተር ራምዛኒ ጓደኞቻቸውን ፣ ጓደኞቻቸውን ፣ ጎረቤቶቻቸውን ፣ ዘመዶቻቸውን እና ሌሎች ሰዎችን ወደ ስብሰባው በመጋበዝ ለእያንዳንዳቸው የአባልነት ካርድ ሰጥተው በምርጫ እለት ወደ ክለቡ ገብተው እንዲመርጡት ።

በምርጫው በተቀጠረበት ቀን ሚስተር ራምዛኒ ወደ ክለቡ ገባ በሐሰተኛ ጥሪ በላ አስመሳዮች ቡድንና በአዲስ ሕገ መንግሥት ጽሑፍ በአዲስ ስም፣ በአዲስ ማዕከልና በአዲስ ፍልስፍና በአቶ ራምዛኒ በቤቱ በአንድ ‹‹ሚስጥራዊ›› ድምፅ ብቻ ተላለፈ ። እሱ ራሱ "በሚስጥራዊ" ድምጽ የመረጣቸውን የዶክተሮች እና ሌሎች ሰዎችን አስተዋወቀ እና "የሚስማማው እጁን አንሳ" አለ። ብዙ ቅጥረኞች በመገረም እጃቸውን ወደ ላይ አወጡ እና Mr.

ራምዛኒ “ጸድቋል” ሲል አስታውቋል። ብዙ እውነተኛ የክለቡ አባላት ተቃውመዋል። ከቤቴ ወደ ክለቡ ገብቼ ሚስተር ራምዛኒ ከማህበረሰቡ አባልነት ለረጅም ጊዜ ስለተነፈገው የመምረጥም የመምረጥም መብት የለውም። ይህ ምርጫ ህገወጥ እና የውሸት ነው። አቶ ራምዛኒ ይህንን ምርጫ አስመዝግበን ተቃውሞ አላደረግንም ምክንያቱም ይህ አዲስ ማህበር ከእኛ ጋር ግንኙነት የለውም። ይህ አዲስ ስም ያለው ፣ አዲስ ዓላማ ያለው ፣ አዲስ ቦታ ያለው ፣ አዲስ ሕገ መንግሥት ፣ አዲስ መጽሐፍት ያለው ፣ አዲስ መስራች እና ጸሐፊ ያለው አዲስ ማህበረሰብ ነው። ሁሉም ሰው ለራሱ ግብ የመምረጥ ነፃነት አለው፣ ጥቂት ተመሳሳይ አስተሳሰብ ያላቸውን ሰዎች በዙሪያው ሰብስብ፣ ማህበረሰብ መመስረት እና መመዝገብ; በታሪክ ግን ሕገወጥ ቡድን በተቃዋሚዎቹ ሕዝብ ውስጥ ገብቶ የውሸት ምርጫ አዘጋጅቶ የማህበረሰቡን ዋና መስራቾች ከስልጣን አስወግዶ የቀደመውን ህዝብ ንብረት በሙሉ ሲወስድ አልታየም። ይህ ማለት ጠላት ከተማን ከበባ፣ ጥቂት የከተማዋ ነዋሪዎች በሩን ከፍተው ከተማይቱን ለጠላት አስረከቡ። ጥሪው የሚበላው ማህበረሰብ የሀኪሞችን የተሳሳተ ተግባር ይቃወማል። የሕገ መንግሥቱ አንቀጽ 17 እንዲህ ይላል፡- “እውነተኛ ጥሪ ቪጋን በጭራሽ

Machine Translated by Google

ይታመማል እና ህክምና እና ህክምና አያስፈልገውም."
አደጋዎችን እና አደጋዎችን በተመለከተ፣ ያለ አንቲባዮቲክ፣ ያለ ሴረም እና የእንስሳት ፕሮቲን የሚሠሩ ጥሬ የቪጋን የቀዶ ጥገና ሐኪሞችን እናሠለጥናለን።

"ለምን ከእነዚህ ዶክተሮች ጥሬዎች ጋር አትስማማም።
ተመጋቢዎች እና ስለ ጥሬ ምግብ ያወራሉ?" እውነት አይደለም. ዶ / ር ማጂዲ ለሰዎች እንዲህ ይላቸዋል: "አንዳንድ ጊዜ የበሰለውን መብላት ትችላላችሁ, ምንም ችግር የለም." እና እራሱን ይበላል, ዶ / ር ናዋብ ጥሬ ምግብ ቀስ በቀስ መጀመር እንዳለበት ያምናል. ከዶ/ር ራሽቲ (ከአዲሶቹ የቦርድ አባላት አንዱ) እይታ እና መልክ፣ እሱ ጥሬ ቪጋን እንዳልሆነ መረዳት ይቻላል። እነዚህ ዶክተሮች የጥሬ ምግብ ክበብን የማስታወቂያ ማዕከል አድርገው ደንበኞችን በማሰባሰብ ለቢሮአቸው ዝናን ያተረፉ ናቸው። ዶ/ር ንዋብ የዳይሬክተሮች ቦርድ ሰብሳቢ ሆነዋል፣ የፕሬዚዳንቱ ምርጫ ምን ሊሆን ነው? ልክ በሳምንት አንድ ሰአት ስለ ፕሮቲን እና ቫይታሚኖች ያወራል እና ያ ነው? ፕሬዝዳንቱ የክለቡን ጉዳዮች ሊመሩ ይገባል።

ዶ/ር መጅዲ፣ ዶ/ር ነዋብ፣ ዶ/ር ራሽቲ እና ሌሎች ቦርድ እንዴት እንደሆነ አስባለሁ። በአቶ ራምዛኒ የተመረጡ አባላት የቱንም ያህል የኔን ፍልስፍና ቢቃወሙም፣ በዚህ አሳፋሪ ዝግጅት በዚህ የውሸት ምርጫ ለመሳተፍ እንዴት እንደተስማሙ እና የማህበሩን መስራች እና ቋሚ ፀሃፊ የሆነውን ሆቫኔሲያን ከስልጣን ማንሳት? መስራቾችን ተክተው እኔ የፈጠርኩትን እና ለስድስት አመታት ያስተዳድርኩትን ክለብ ከእጄ አውጥተው ክለቡን ከነሙሉ ትጥቅና መገልገያው በጉልበት ተቆጣጠሩት። ማህበራችን "ሳይንሳዊ" ትምህርቶችን አያስፈልገውም። የተፈጥሮን ትዕዛዝ ስንቀበል "የበሰሉ ነገሮችን አትብሉ, እንስሳትን አትብሉ, የፈለከውን ያህል እና የፈለከውን ጥሬ የቪጋን ምግብ ብላ." ሌላ ምንም ነገር መስማት አያስፈልገንም.

ሚስተር ራምዛኒ እራሱን እንደ ሳይንቲስት አድርጎ ያስባል። ጥሬ ተመጋቢዎቹ ከበውኝ ሲጠይቁኝ ሚስተር ራሜዛኒ ወደ ንግግሩ ገብቶ ስለ ግሉኮስ እና ግሉኮጅን ይናገራል። አንድ ቀን፣ በክርክር ውስጥ፣ ሚስተር ካይሃኒ ይሳደቡኝ ጀመር። እጁን አውጥቶ አምስት ወይም ስድስት ጊዜ "አርሜኒያኛ, አርሜናዊ, አርሜናዊ" ብሎ ጮኸ. አርመናዊ እንደ እርግማን አይነት! አርመናዊ በመሆኔ ኩራት ይሰማኛል እና አርያን በመሆኔ እና በፋርስ በመኖሬ እኮራለሁ። አርመኖች በፋርስ ወገኖቻቸው ተበድለው አያውቁም እና ሁልጊዜም በአክብሮት ይኖሩ ነበር። በብሔሮች መካከል ጥላቻ መፍጠር ከክፉ ነገሮች አንዱ ነው። አንድ ተመሳሳይ ነገር ተከሰተ

Machine Translated by Google

ቀን በቦርድ ስብሰባ ፣በጭቅጭቅ ወቅት ዶ/ር ከር ለአፍታ መረጋጋት ጠፋ እና በህይወቴ ከጎዳና ላይ ካሉ ሰዎች አንደበት የሰማሁት ነው ብሎ ይሳደብብኝ ጀመር። ዝም ብዬ ተቀምጬ ነበር ይህ የተከበረ ሰው እንዴት እራሱን እንዳጣ እና የሚናገረውን እንዳልገባው በመገረም እያየሁ ነበር። እጆቹን ጠረጴዛው ላይ አጨናነቀው እና "ወደ ላይ ወጥተህ ክፍልህ ውስጥ ተቀመጥ, እዚህ የእኛ እንጂ የአንተ አይደለም." ምክንያቱም በቀደመው ጊዜ በባህሪው ተጸጽቶ አቀፈኝ፣ ሳመኝ እና ይቅርታ ጠየቀኝ፣ ይቅርታ አድርጌዋለሁ; ግን ለሁለተኛ ጊዜ ሙሉ በሙሉ ከድንበር ወጣ. ከዳይሬክተሮች ቦርድ ብቻ ሳይሆን ከማኅበሩ አባልነትም ከአቶ አዝዳንሎ ጋር አብረን ማባረር ነበረብን።

እኔን ለማናደድ፣ አቶ ራምዛኒ የቤት ኪራይ ለአምስት አልከፈለኝም።
ወራት. አንድ ቀን እብድ ክለብ ውስጥ ገባና ጥቂት ሰዎችን ስለ ጥሬ መብላት ሳወራ ሲያየኝ "ከዚህ ውጣ" ብሎ ጮኸ።
ከዚያም የቀጠረውን ሠራተኛ “ይህን ውጣ” ብሎ አዘዘው። ይህ ሰራተኛም ገፍቶኝ ከመግቢያው በር ደረጃ ላይ ወረወረኝ እና መሬት ላይ ወድቄ ጭንቅላቴ ሞተር ሳይክል በመምታቱ ተጎዳ። ጥሬ የምግብ ባለሙያ ባልሆን ኖሮ ስትሮክ አጋጥሞኝ ነበር። ወደ ፖሊስ ጣቢያ ሄድን እና ከዚያ ወደ ህክምና መርማሪው ይህ ሰራተኛ እራሱን ነፃ ማድረግ ፈለገ እና ጮክ ብሎ ደጋግሞ ተናገረ: - "አተርሆቭ ጠረጴዛውን ከነካህ ክብደት ይቀንሳል ይላል." ከጥሬ-መብላት ብዙ ተምሯል! ሚስተር ራምዛኒ አንዳንድ ወረቀቶችን ለመርማሪው ለማሳየት ፈልጎ ነበር፣ ነገር ግን መርማሪው ወደ ኋላ ገፋቸው። በእርግጥ Mr.

ራምዛኒ ዝነኛ የሆነውን ህገ መንግስቱን ለማሳየት እና የማህበረሰቡ ፀሀፊ መሆኑን እና እኔ ደግሞ ችግር ፈጣሪ መሆኔን ለማሳየት ፈልጎ ነበር። እዚህ ምን ማድረግ እችላለሁ? እኔ ይቅር እና ወጣሁ; ይህ የመጨረሻው የአስቂኝ ወይም አሳዛኝ ትዕይንት ነበር? አላውቅም; አቶ ራምዛኒ መልስ መስጠት አለባቸው። ራቁቴን ከፋርስ እንድሰደድ የሚያስገድደኝ ነገር እንደሚያደርግ ደጋግሞ አስፈራራኝ! ምናልባት ልማዱ ሊሆን ይችላል ምክንያቱም ህይወቱን በእኔ ፍልስፍና ነው. ይህ ደግሞ የምስጋና አይነት ነው። ሲጠይቁት: "ታዲያ Aterhov የት አለ?" እሱ “ፀረ-ሳይንስ ነው” ሲል ይመልሳል። እዚህ በህይወቴ እና በንብረቴ ላይ የሚደርስ ማንኛውም ጉዳት ከእሱ (ወይም ተመሳሳይ ሰርጎ ገብ ወኪሎች) እንደሆነ አውጃለሁ።

ራስ ወዳድነት እና ጥበብ የጎደለው ቂም አንዳንድ ሰዎችን ያነሳቸዋል ያ የስልኬ ደብተሬ ሁሉንም አባላት ስም የያዘ

Machine Translated by Google

ተመዝግበው ነበር እና ሁለት የእንግሊዝኛ ደብዳቤዎች (አንድ ሺህ የሚጠጉ) አቃፊዎች ከቢሮዬ ጠፍተዋል። ይህ ወራዳ እና የማይገባ ተግባር የማን ሊሆን እንደሚችል መናገር ባልችልም ይህን ያህል አውቃለሁ ከጥሬ ቪጋኒዝም ተከታዮች ጋር ግንኙነት መፍጠር እና እነሱን ማጎሳቆል የሚፈልግ ሰው ነው። የሰረቃቸው ሰው በአደባባይ ሊጠቀምባቸው እንደማይችል ግልጽ ነው። ይህን ያደረገው ካለማወቅ ነው። ይቅር እላለሁ እና በልቡ ውስጥ ትንሽ ሰብአዊነት ከተሰማው, ትርጉሙን ከእነርሱ ካገኘ በኋላ, እነዚህን ደብዳቤዎች መልሰው ይለጥፉልኝ; ምክንያቱም እነዚህ ደብዳቤዎች ለእኔ እና ለወደፊቱ ጥሬ ቪጋኒዝም ታሪክ እጅግ በጣም ጠቃሚ እና ጠቃሚ ይሆናሉ.

አሁን ክለብ ሳልሄድ የታከሙት ሰዎች ለማመስገንና መረጃ ለማግኘትና መጽሐፍ ለመግዛት ወደ ቪላዬ ሁለተኛ ፎቅ ይመጣሉ። በጥሬ ምግብ መጽሐፍ የተጻፈ ፍልስፍና ያለው ማህበረሰብ ፈጠርን። ይህንን መጽሐፍ የማይቀበል ማንኛውም ሰው የዚህ ማህበረሰብ አባል መሆን አይችልም። የጥሬ ቪጋን ማህበር አባል ለመሆን የሚፈልጉ ዶክተሮች ቢሮአቸውን ዘግተው ለታካሚዎች የመድሃኒት ማዘዣ ወይም መርዝ አይጽፉም, ነገር ግን ዶክተሮች ናቸው እና የተሳሳተ እውቀታቸውን ሙሉ በሙሉ መተው አይችሉም, እና ከሰሩ, ምንም ነገር የላቸውም. አድርግ እና ምንም የምትለው ነገር የለህም. ስለ ቪታሚኖች፣ ፕሮቲኖች እና የእፅዋት ባህሪያት በክለባችን ንግግር ያደርጋሉ። እነዚህ ቃላት ከንቱዎች፣ ተረቶች፣ ቅዠቶች እና ፈጠራዎች ናቸው። መጀመሪያ ላይ በሳምንት ሶስት ጊዜ፣ በኋላ በሳምንት አንድ ቀን እና ለአንድ ሰአት ብቻ ንግግር ሰጡ። ብዙም ሳይቆይ ሰዎች እነዚህን ቃላት መስማት ይደክማቸዋል እና ቃላቶች ይሟሟቸዋል, ቀጥሎ ምን ሊያደርጉ ነው? ሰዎችን ምን ያህል ሊያታልሉ ይችላሉ?

ደግሞም አንድ ቀን ራምዛኒ ትምህርቱን በጥልቀት ካጠናከረ እና ስህተቶቹን ከተቀበለ ፣ የህክምና ሳይንስን ትቶ ~~፣ ወደ ተፈ~~ጥሮ ተመልሶ ለተፈጥሮ ህጎች ከተገዛ ፣ እሱን ለመቀበል ክፍት ነን እና የደረሰብኝን መከራ ችላ እላለሁ ። በእውነተኛ ጥሬ ቪጋኖች ስነምግባር ውስጥ ቂም የለም እኛ ይቅር ባይ ነን።

ጥሬ-ቬጋኒዝም ከፍ ያለ ነው
በታሪክ ውስጥ ካሉ አብዮቶች ሁሉ ይልቅ

Machine Translated by Google

ወይዘሮ አስትሪ ከወላጅ አልባ ሕፃናት ቡድን ጥሬ-ቪጋን ልጆች ጋር



በአውስትራሊያ ውስጥ በሚገኘው ናንሲ እና ዛብለር የሕፃናት ማሳደጊያ ውስጥ የጥሬ-ቪጋን ልጆች ቡድን

Machine Translated by Google



አርሻቪር ቴር ሆቫኔሲያን

Machine Translated by Google



የእውነተኛ ሰው ምሳሌ፣ በሽታ፣ ድህነት፣ ረሃብ፣ ጦርነት እና ግድያ የሌለበት አዲስ ዓለም ጀማሪ፣ የ20ኛው ክፍለ ዘመን ሙሉ ጥሬ ቪጋን ምሳሌ፣ አናሂት ፣ 20-
አንድም ቁራሽ የበሰለ ነገር ወስዳ የማታውቀው እና ምንም አይነት መድሃኒት ወይም ክትባት ወስዳ የማታውቅ የአተርሆብ ሴት ልጅ።

Machine Translated by Google



የ15 ዓመቷ አናሂት (ባለቀለም ሥዕል)

Machine Translated by Google

የ ሎጎ
ቴህራን ጥሬ -
የመብላት ማህበር



የ10 ዓመቷ አናሂት (ባለቀለም ሥዕል)

የደራሲው
ፊርማ

ቴህራን - 1976

አርሻቪር ቴር ሆቫኔሲያን፣ ቴህራን ከተማ፣ ካሪም ኻን Blvd፣
Sanaei St, Sanaei SQ፣ No.2.

ይንገሩ: 828878

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

ጥሬ ቬጋኒዝም፣ በዝግመተ ለውጥ የመጣ አብዮት።